Maria Bican
VINDECAREA PSIHICĂ
— AJNA-CEL DE AL III-LEA OCHI
BUCUREŞTI 2006
INTRODUCERE

Nu *aş fi putut scrie* această *cartea* fără *influenta benefica a d*. *noi* Alexandra *Moşneaga*. *Ea a fost cu adevărat „puterea din spatele puterii”*. *Mulţumesc*, *de asemenea*, *părinţilor mei*, *pentru că m-au crescut* şi *educat cum nu se poate mai bine şi care mi-au a arătat*, fără îndoială, *calea* spre *iubirea*.

Punând Iubirea faţă de Dumnezeu şi Aproapele tău înaintea iubirii egoiste de sine şi tot ce este legat de material va conduce la o înălţare şi purificare spirituală conducăt cu paşi înceţi dar siguri spre iluminare.

Parapsihologia uimeşte, şochează, opreşte parcă timpul în loc, iar vâltoarea vieţii cotidiene este brusc înlocuită cu zeci de întrebări care aşteaptă răspuns.

Care sunt limitele umane? Pari a nu mai şti care este graniţa între real şi ireal… Vai de cei care au ridicat ziduri şi au pus spiritul în lanţuri, căci nu vor reuşi niciodată să vadă omul în Lumina Iubirii Divine. Distrugeţi zidurile, eliberaţi-ţi spiritual din lanţurile necunoaşterii şi vor fi alungate din sufletul vostru frică, neîncrederea, îndoială. O să simţiţi că sunteţi o parte a Universului şi că el este în voi. Nu veţi mai avea destinul frunzei purtate de vânt, căci veţi merge acum pe drumul călăuzitor al Luminii.

Porţile vi se vor deschide către lumi nebănuite. iubirea a distrus limitarea. Ea este armă ce va ajuta să depăşiţi orice obstacol. Fiţi sinceri când vă priviţi chipul în oglindă, pentru a vedea ce sunteţi, nu ce vreţi să fiţi. Dacă doriţi să vă dezvoltaţi capacitate paranormale aruncaţi orgoliul în focul purificator şi renunţaţi la victoriile deşarte… Pentru a folosi energiile care există în voi trebuie să gândiţi pozitiv, şi să ştiţi cu precizie ce anume doriţi şi

să vă comportaţi în aşa fel încât să vi se îndeplinească visele. Uneori veţi obţine succesul, alteori nu. Este posibil să rămâneţi uimiţi de împlinirea rapidă a dorinţelor, sau nu veţi obţine ceea ce vă doriţi. Oamenii se nasc cu destinul deja scris, au liberul arbitru pentru a se orienta în viaţă, ceea ce există poate fi schimbat de către Ceruri numai printr-un miracol. Vindecarea prin bioenergie este una dintre căile spre eliberare prin care v-aţi putea ajuta semenii. A fi vindecător este o Karmă frumoasă, un prilej şi o posibilitate de a-ţi verifica gândirea, trăirile şi observaţiile care vă vor fi de mare folos în viaţă. Veţi avea posibilitatea să vă dezvoltaţi capacitatea psihică. În urma exerciţiilor făcute corect, veţi avea posibilitatea să vă delimitaţi senzaţiile propriilor sentimente, pentru a şti exact unde se termină capacitatlile dumneavoastră şi unde încep cele străine, să ascultaţi şi să observaţi fără să vă implicaţi în trăirile altor persoanesi veţi fi uimiţi de cât de uşor se face descifrarea tainelor universului omenesc. Lucrarea este accesibilă tuturor acelora care au dorinţa de a face lucruri ieşite din limita raţionalului. Deschiderea clarviziunii şi a altor simţuri vă va ajuta să percepeţi lucruri mai complicate şi mult mai serioase decât poate percepe creierul uman obişnuit. Unele persoane poseda nativ capacităţile mediumnice, altele şi le vor putea dezvolta studiind această carte. Vă doresc succes pe acest tărâm al cunoaşterii.

Astăzi, mai mult ca oricând, avem foarte mare nevoie de metode rapide şi eficiente pentru a stabili un echilibru între aspectele materiale şi spirituale din viaţa noastră. În acelaşi timp, avem experienţa unei treziri în masă a laturii conştiente, ceea ce a generat la multe persoane nevoia de a căuta soluţii spirituale pentru situaţiile din viaţa de zi cu zi, cum ar fi stresul, relaţiile, succesul, eşecul şi, poate cel mai mult, sănătatea.

Cred că această carte va fi de mare ajutor în

întâmpinarea acestor nevoi. Ea prezintă o cale simplă şi eficientă de a-ţi îmbunătăţi sănătatea şi de a-ţi spori energia personală prin lucruri la niveluri emoţionale şi energetice mai profunde ale realităţii, unde vei putea să sporeşti, să controlezi şi să dirijezi rezerva ta personală de energie (prana), forţa vitală universală pe care corpul tău o foloseşte pentru vindecare.

Atunci când câştigi controlul asupra sănătăţii personale, îţi măreşti capacitatea de a trăi viaţa din plin şi de a te bucura de tot ce are lumea să-ţi ofere. Însă a învăţa cum să te vindeci de dureri, afecţiuni şi boli este doar începutul călătoriei spre vindecare, deoarece, pe măsură ce înaintezi pe această cale, consiiinta ta va fi îndemnata să recunoască adevăruri mai mari. Cel mai important dintre ele este că suntem toţi parte dintr-un întreg, dintr-un sistem bioenergetic ce reprezintă suma totală a energiei fiecăruia dintre noi. Prin urmare, depindem unul de celălalt în ceea ce priveşte energia şi viaţa. Libertatea în alegerile noastre, arata că alegerile pe care le facem în timpul vieţii îi afectează pe toţi cei din jur, în plan fizic şi energetic. Atunci când ne angajăm în autovindecare, şi vindecare *aducem emoţii pozitive şi energie sistemului – vindecam lumea deopotrivă, iată scopul final al vindecării pranice.*

Astfel, pe măsură ce faceţi studiul simplelor şi eficientelor tehnici de vindecare, şi *autovindecare am speranţa că îţi vei atinge toate ţelurile personale de autovindecare,* vei *deţine un rol important în sporirea sănătăţii şi energiei lumii în care trăim şi muncim, şi că vei folosi în acest sens tehnicile descrise în cartea de faţă.*

Maria *Bican*

Cuvânt înainte

Fenomenele parapsihologice n-au fost studiate amănunţit de ştiinţa modernă. Dar, au trecut mai mult de 300 de ani de când Giordano Bruno a fost ars pe rug

pentru credinţa sa în multitudinea lumilor locuite. Multe s-au schimbat de atunci în ce priveşte cunoaşterea Lumii şi a Universului. Dar cu cât oare ne-am apropiat de adevăr? Ce ştim despre Legile Universului, despre locul Omului în el, despre sensul vieţii, despre mecanismele tainice dar evidente ale Cosmosului? Nu v-aţi întrebat niciodată de ce v-aţi născut? Că un brutar s-a născut pentru a coace pâine ca să poată vieţui alţii, sau un cizmar pentru a-i încălţa pe alţii, sau un producător de haine pentru a-i îmbrăca pe alţii, sau un inventator pentru a-i deştepta, un preot pentru a-i întoarce pe oameni cu faţa spre DUMNEZEU, a le arăta calea dreaptă de-a lungul veacurilor.

Gândul omului pe o nouă treaptă a Cunoaşterii trebuie să se îndrepte din nou spre enigma primară a existenţei – taina Omului. Pornind de la nivelele contemporane ale Universului este necesar să examinăm existenţa noastră în concepţia OM-PĂMÂNT-COSMOS, adică unitatea micro şi macrocosmosului.

OMUL a înţeles cu adevărat, pentru prima oară, că El este locuitorul unei planete şi că poate şi trebuie să gândească şi să acţioneze într-un fel nou, nu numai ca personalitate separată, familie sau specie, stat sau uniune de state, dar şi din punct de vedere planetar. Că tot ce este viu, el poate acţiona din punct de vedere planetar numai în biosferă, într-un anumit înveliş pământesc. Cu acest înveliş, el este legat pe vecie şi din care nu poate pleca, nu se poate desprinde. Existenţa sa este funcţia sa.

Natura nu ne dăruieşte cunoştinţe, noi le dobândim în lupta cu greutăţile pe care ea ni le face. Şi dacă până acum dezvoltarea omului s-a făcut după programele genetice implementate de Natură, de acum se cere altceva: evoluţia Omului să înceapă cu efortul personal, manifestarea Voinţei sale şi a Credinţei în posibilităţile proprii nelimitate. Cum să mergi pe această cale? Există destule şcoli şi sisteme de dezvoltare psihologică a Omului.

Oricine poate alege orice doreşte. La faza de început, „ucenicii „aşa îi vom numi în această carte, nu au restricţii, ba dimpotrivă, îi sfătuiesc să se ducă acolo unde simt că pot învăţa ceva nou şi care le poate aduce folos. Nu poţi să-i pui pe toţi într-o coloană şi să le ordoni, sau să-i ceri unui om imposibilul, dacă nu stă în puterile lui acest lucru. Această lucrare vă va ajuta să depăşiţi autodesăvârşirea propriei persoane, dar aveţi grijă ce gândiţi şi ce vă doriţi. Trebuie să fiţi plini de iubire, de gânduri bune, pentru tot ce vă înconjoară. În sufletul vostru nu are ce cauta invidia, răutatea, gelozia, puternică legătură de teluric deoarece vă veţi face rău singuri. Agresivitatea sta la originea multor boli, iar subconştientul ne dirijează conştiinţa şi nu invers. Oamenii nu-şi dau seama că ura, chiar dacă ar părea întemeiată, împotriva unui individ sau grup, începe să crească şi să acţioneze împotriva tuturor, ne schilodeşte sufletele noastre şi ale copiilor noştri. Trebuie să zâmbim nu numai la exterior ci şi în interior.

Omul este o celulă iar universul un întreg, de aceea omul trebuie să „lucreze” pentru întreg şi apoi pentru el pentru propriul lui folos. De aceea circa 20 % din energia sufletească să o utilizeze în scopuri proprii, pentru problemele sale pământeşti iar restul de circa 80 % să o dedice universului, lui Dumnezeu.

Ideea de bază este ca iubirea faţă de Dumnezeu constituie valoarea supremă a omului. Cultivând această iubire omul se pune la adăpost de boli, şi alte nenorociri. Când omul aprinde o lumânare la biserică pentru sănătate, el trebuie să aibă în vedere sănătatea sufletului. Lui Dumnezeu trebuie să ne rugăm să ne ofere posibilitatea să-l iubim mai mult decât fericirea pământească.

Ar fi bine să ne unim mâinile în rugăciune şi să mulţumim Tatălui Ceresc pentru sănătate, armonie, milă, credinţă, înţelepciune, bunătate, blândeţe, răbdare, fericire şi prosperitate, pentru harul pe care l-a dat, pentru

iubire şi cuget sănătos.

Iubiţi mai întâi pe Tatăl Ceresc şi apoi iubiţi oamenii, vietăţile, plantele, pomii, tot ce este viu, pe familia voastră şi apoi pe voi. Alinaţi suferinţele altora şi veţi fi fericiţi.

Pentru o viaţă mai bună trebuie să tindem spre purificarea karmei.

Lumea de mâine se deosebeşte radical de energetica noastră.

Oare ce parametri îi sunt necesari omului de azi pentru a fi pregătit să intre în noua stare? Problema e că matriţa omenirii viitoare este deja formată şi una din cauzele multor boli grave este neconcordanţa parametrilor bioenergetici ai omului contemporan cu această matriţă. Toţi aceia la care parametrii vor fi mai jos de un anumit nivel se vor corija prin intermediul bolii, iar în caz de nereuşită, vor fi scoşi din ecuaţie prin intermediul morţii. Iată principalii patru parametri care trebuie să aibă valori optime: gradul de spiritualizare, nivelul de încărcare cu iubire, psihicul sănătos şi un nivel minim al agresivităţii subconştiente, în plus, există doi parametri suplimentari – sufletul şi comportamentul.

De aceea, salvarea noastră spirituală este în interesul tuturor civilizaţiilor lumii noastre şi al altor lumi. În ce mod o civilizaţie dintr-o altă lume poate exercita influenţe asupra noastră? Numai la nivel informaţional, însă influenţarea doar a subconştientului nostru este prea puţină, ar trebui să existe şi o manifestare de ordin material pentru ca să se producă în acelaşi timp şi modificarea conştiinţei omului. Omul este un sistem unic în care nivelurile informaţionale fine se transformă rapid în niveluri energetice, iar apoi în cele fizice, adică ideea devine materie, straturile informaţionale coboară la nivelul energetic după care se întruchipează în corpul fizic.

Orice om, indiferent de capacităţile sale, este un medium şi, la rândul său, parte a ceva uriaş. Totul depinde

doar de nivelul contactului. Când acesta din urmă este cu un ordin mai sus faţă de cei ce-l înconjoară, omul este numit medium sau contactor sau clarvăzător. Dacă cercetăm nivelurile conştientei, aflăm că plantele sunt la nivelul al doilea, animalele la al treilea iar de la al patrulea la al şaselea este omul

Dezvoltarea capacităţilor informaţionale şi bioenergetice este legată de aceste nivele.

Viziunea de nivel superior reprezintă deja un contact cu alte lumi, şi nu la nivelul unor ghicitoare sau al unor prevestitori, ci al unor oameni avansaţi în plan spiritual. Dacă există contactul cu alte Universuri, atunci el se realizează la nivel de proroci şi de mesia. Există însă şi nivelul contactului nemijlocit cu Divinitatea. Deoarece, omul care are contact cu Divinitatea nu întotdeauna se poate realiza la nivel exterior. La nivelurile fine însă influenţa sa este întotdeauna considerabilă. Dar rezultatele contactului cu alte lumi ale omului se pot realiza în una-două vieţi. Pentru realizarea contactului cu Divinitatea pot fi necesare câteva zeci de vieţi. Talentul nu se formează într-o singură viaţă şi de aceea, când vedem un om de excepţie, vedem doar realizarea a ceea ce el a acumulat în celelalte vieţi. Pentru acumularea potenţialului spiritual el a trebuit să treacă printr-o sărăcie deplină fără a cădea spiritual, să suporte cele mai grele lovituri ale sorţii care ar fi putut frânge pe oricine altcineva, dar el a supravieţuit, deoarece şi-a căutat punctul de sprijin nu în trup, ci în suflet. Evenimentele care au loc îl determină să pună la îndoială logică şi echitatea lumii înconjurătoare şi, pentru a-şi păstra potenţialul, el trebuie să tindă neabătut către Dumnezeu. Apoi omului i s-a dat un handicap fizic, suferinţe şi boli, dar acestea vor întări dorinţa sa de a acumula spiritualitate şi nu capital material, în viaţa următoare i se va da posibilitatea de a progresa, de a se simţi mult mai capabil decât alţii, dar imediat i se trimite

moartea pentru că sentimentul de superioritate faţă de ceilalţi să fie asociat cu moartea, în felul acesta, puţin câte puţin, va fi mărită amplitudinea, dăruindu-i-se tot mai multe facilităţi şi fericire pământească, după care va pierde totul dintr-odată, pentru că el, încetul cu încetul, să comute centrul de sprijin şi scopul vieţii pe unicul lucru care nu se demolează – iubirea faţă de Dumnezeu. De îndată ce vor dispărea şi ultimele urme ale legăturii sufletului faţă de Pământ, el va fi pregătit ca în viaţa viitoare să primească orice informaţie, lucru care nu-i va dăuna sufletului. Sentimentul propriei superiorităţi, va fi întotdeauna iluzoriu pentru el.

Poţi să-ţi faci un ţel şi un idol din bani întinându-ţi sufletul; poţi să-ţi faci un idol din omul iubit şi a relaţiilor cu acesta, dar poţi face idol şi din sursa de informare. Şi atunci informaţia pe care o vei da oamenilor va fi pătrunsă de trufie şi va deveni periculoasă.

De cele mai multe ori omul simte că este ghidat, dar nu poate demonstra acest lucru. Contactul vizibil, material, ne slăbeşte şi ne perverteşte conştienta. Pentru a face ceva de calitate, omul trebuie să mizeze doar pe forţele sale, şi orice ajutor poate fi periculos.

Plecând de la reprezentarea fizică a lumii, considerăm că fiecare om este o creaţie unică, irepetabilă şi că, din această cauză, moartea are un caracter absolut.

Când omul moare, corpul său se dezagregă, iar conştiinţa se transformă, dar chintesenţa a tot ce a parcurs el, şi trebuie să se transmită undeva într-un anumit fel. Omul este ca o albină: adună în viaţă tot ce este mai important şi apoi transmite mai departe, în viitor.

Fiecare om are un dublu de sex opus, cu o structură bioenergetică identică. Ei trăiesc la nivelul fin într-o permanentă interacţiune. Acest lucru facilitează schimbarea sexului în diferite vieţi. Pentru a nu se ancoră în învelişul fizic, omul nu numai că e supus bolilor,

îmbătrânirii şi morţii, dar periodic îşi schimbă sexul. Impulsul hormonal necesar acestui fapt este minim, în fiecare om există deopotrivă o pornire masculină şi una feminină. Este suficient ca una din ele s-o întreacă pe cealaltă cu 5 – 10% şi se naşte un copil de sex corespunzător. Înainte de concepere şi chiar după, orientarea sexuală a copilului oscilează. Dacă se produc programe periculoase pe linie feminină (gelozie, ură), se naşte băiat şi programele materne în el sunt latente, dar se pot activa în fiica lui, şi invers.

Când, într-o anumită existenţă, omul manifestă dorinţa de schimbare a sexului, aceasta reprezintă blocarea unei situaţii nefavorabile aflată în interiorul său. Schimbarea orientării sexuale este, de regulă, în legătură cu gelozia, transformată în ura în viaţa anterioară pentru omul iubit. Dacă acelaşi lucru se va întâmpla şi în această viaţă cu gelozia veţi ucide dragostea faţă de alţii şi faţă de sine. Asta înseamnă că în această viaţă ori veţi muri, ori veţi simţi o atracţie mărită faţă de altcineva schimbându-vă orientarea sexuală. Acelaşi lucru se întâmplă cu un soţ gelos, care va fi atras de homosexualitate. Gelozia reprezintă ataşarea de omul iubit, de relaţie, de teluric. Când structurile spirituale ale societăţii sunt ancorate în teluric, apare o agresivitate ridicată care se blochează prin boli, moarte sau schimbarea orientării sexuale, în Grecia antică, cultul corpului a dus încetul cu încetul la homosexualitate, în epoca Renaşterii s-a întâmplat acelaşi lucru, iar în prezent omenirea se confruntă cu probleme similare. Porunca lui Hristos „iubeşte-L pe Dumnezeu mai presus de tatăl tău, de mama ta şi de fiul tău” este cel mai bun leac împotriva homosexualităţii.

Deformaţiile structurilor bioenergetice spirituale la nivel fin duc la îmbolnăviri, trăirile emoţionale deformează biocâmpul. Prima stare identificată este ura. Ea deformează biocâmpul în zona capului prin blocarea

chakrelor în corpul fizic. În regiunea capului se afla emoţii ca: ura, gelozia, invidia. În zona pieptului supărarea, ofensă. În zona primei chakre se găseşte suprimarea iubirii în alţii sau în sine.

Dacă un om are vederea slabă, cauza este ofensă şi ura sau suprimarea dragostei. Deformarea biocâmpului este provocată de blamare, laşitate, trădare, blasfemie, sperjur. Când omul minte faţă de alţii, joacă teatru. Când însă se minte pe sine, asta înseamnă boală. Dacă omul încearcă în forul său interior să se autoconvingă că el nu iubeşte pe cineva, că cineva nu este normal, acest lucru poate duce la îmbolnăviri grave. Sinceritatea interioară este una din condiţiile sănătăţii.

O situaţie interesantă este în legătură cu starea emoţională a laşităţii. Explozie de repulsie a unui om faţă de un altul este ca un cumul de trei programe: repudiere, ură şi distrugere. Laşitatea însă presupune cinci programe: gânduri urâte în legătură cu cineva, blamare, repudiere, ură şi program distructiv. Programul unei astfel de agresiuni decurge, indiferent dacă mă tem de omul respectiv sau dacă mă tem pentru el. Primul program pare a fi o agresiune în raport cu omul, iar al doilea grijă faţă de el, este însă, în realitate, şi într-un caz şi într-altul, un program de distrugere.

Dacă desenam figura omului şi îi figuram emoţiile avem: deasupra capului este repudierea. Agresiunea conştientă este în faţă, iar cea forţată este în spate, în dreptul feţei este localizată ura. În vecinătatea cefei se găsesc gândurile urâte, în dreptul pieptului se afla ofensa adusă cuiva, iar în dreptul spinării ofensa adusă de cineva, în faţa primei chakre se afla indiciul că omul a distrus iubirea în cineva, iar în partea opusă indiciul distrugerii iubirii în sine însuşi. Totul semăna cu ţesătura unui covor.

Dacă agresivitatea este orientată nu numai asupra omului, dar şi asupra animalelor şi plantelor, aceasta poate

produce boli, iar în subconştientul omului se păstrează informaţia ce compune acest mozaic: caracterul său, sănătatea, soarta.

Dacă dimpotrivă, iubiţi foarte mult o fiinţă sau un obiect, acest fapt fapt ce duce la ataşamentul foarte puternic faţă de acel ceva, şi distruge nu mai puţin decât ură. Cu un ataşament exagerat îi faceţi rău unui om, deoarece în biocâmp se afla sistemele de apărare ale omului împotriva nenorocirilor, şi-i anulaţi din structura sistemul de apărare şi-i influenţaţi destinul. Nu vă mai gândiţi exagerat de mult la oamenii apropiaţi.

Dacă cineva s-a ataşat mult de ceva pământesc (bani, obiecte, bunuri) dăunează în special văzului, iar ofensa primită şi interiorizată produce maladii oncologice (gastrice).

Omul este o entitate dialectică formată din două jumătăţi. Prima reprezintă materia, cea de-a doua biocâmpul. Materia este reprezentată de corp, este orientată către pământ şi tot ceea ce e pământesc. Biocâmpul este gândul, spiritul şi sufletul omului. El se revarsă în tot Universul şi la nivelul fin reprezintă o parte a cauzei iniţiale. Contrariile, pentru a trece unul în celălalt, au nevoie de un intermediar care să reunească în sine calităţile lor. Acest intermediar este sufletul omului. La nivelul spiritual fin nu există nicio diferenţă între noi. Noi suntem un tot unitar, învelişurile fizice însă ne sunt diferite. La nivelul sufletului suntem şi asemănători şi diferiţi. Conştiinţa, intelectul omului, este o structură a biocâmpului orientat către Pământ şi legată de trup. Spiritul omului tinde către Dumnezeu, iar sufletul, adică emoţiile omului, reuneşte începuturile antagonice, tinzând şi către Dumnezeu, şi către Pământ. De aceea, pentru suflet, principala regulă este corelarea tendinţelor către teluric şi către divin, înainte, acesta era un proces oscilatoriu, într-una din vieţi omul este mai aproape de

Pământ, se agaţă de el, iar emoţiile lui devin din ce în ce mai stabile, în următoarea reîncarnare el nu mai poate supravieţui în acest regim, sufletul său tinde către spiritualitate, către Dumnezeu, el se înnobilează. De aceea oamenii respectabili şi buni se îmbolnăvesc des şi sunt nefericiţi pentru că bolile şi nenorocirile blochează acea murdărie care se găseşte în nucleul interior sau care le-a venit din existenţele anterioare. Ticăloşii şi nemernicii trăiesc minunat pentru că au un nucleu pur, dintr-o viaţă anterioară.

Acum procesul de dezvoltare s-a accelerat şi dezvoltarea merge nu în spirală, ci în spirală dublă. Ca şi cum ar fi două pendule care se mişcă în contratimp. Dacă înainte sufletul pendula între teluric şi divin, iar conştiinţa omului se orienta fie către Pământ, fie către Dumnezeu, acum conştiinţa trebuie să fie orientată concomitent către Dumnezeu şi către Pământ. Principiile unei astfel de conştiinţe s-au cristalizat în *Biblie*, însă nu la nivelul concepţiei, ci în totalitatea pildelor, poruncilor şi faptelor descrise în ea. Dacă înainte pendula sufletului se mişca spre dreapta şi spre stânga, când spre Dumnezeu, când spre Pământ şi omul era fie sfânt, fie negustor, acum omul trebuie să fie sfânt şi întreprinzător concomitent. Acest lucru este posibil prin crearea unei noi concepţii despre lume în care sunt reunite materialismul şi idealismul, spiritualul şi materialul, în conştiinţa omenirii are loc acum acest proces care va duce la apariţia omenirii viitorului.

Acum referitor la jumătăţi: a trupului şi a corpului. La nivelul fin suntem reuniţi cu toată omenirea şi în ultimă instanţă cu tot Universul. La un anumit nivel spiritual, masa spirituală reprezintă masa întregii omeniri dar învelişul fizic este doar o părticică infimă din masa omenirii. De aici rezultă interesele omului către spirit, iar prin intermediul acestuia către contactul cu Dumnezeu şi îl obligă pe om să trăiască în regimul spiritului şi nu al

corpului.

Aşa cum am mai precizat în această carte că, 20% din energia sufletească, omul trebuie s-o utilizeze pentru sine şi pentru problemele sale pământeşti, iar restul de 80 % s-o dedice lui Dumnezeu. Cu cât sufletul omului este mai legat de cele pământeşti, cu atât mai mult acesta trebuie să tindă către Dumnezeu şi, dimpotrivă, un om spiritual poate acorda atenţie şi teluricului. O celulă sănătoasă lucrează la început pentru organism, iar apoi pentru sine. Dacă celula uită de organism şi începe să lucreze doar pentru sine, ea este supusă distrugerii. Tentaţia de a uita de supremaţia organismului este extrem de mare pentru că celula nu-l vede şi tot ceea ce are nevoie pentru viaţă primeşte de la celule înconjurătoare. De aceea interacţiunea cu aceste celule trebuie să fie întreruptă periodic pentru că celula să-şi trimită impulsul principal întregului şi nu părţii. Există şi un alt mijloc eficace: moartea celulei, în acel moment contactul ei cu alte celule se întrerupe brusc şi structura informaţională principală a acesteia îşi schimbă orientarea de pe învelişul fizic, unde totul este separat, pe structura biocâmpului, unde totul este unit. Simţind gradul cel mai înalt de unitate cu organismul, celula se reîntoarce la nivelul fizic şi uită de acest contact, în ciuda faptului că are orientată conştiinţa doar către propriile interese, subconştientul, depozitarul memoriei privind trecutul, îi ordonă să lucreze în primul rând pentru organism. Iată de ce în organismul sănătos celulele mor periodic, în timp ce celulele cancerigene sunt practic nemuritoare.

Înseamnă că moartea, adică demolarea învelişului fizic şi activarea celui al biocâmpului, este în natură cel mai puternic factor punitiv al dezvoltării. Aceste legi sunt echitabile pentru orice organism, indiferent dacă este vorba de un grup de câteva molecule vii, de o colonie de bacterii, de omenire sau de tot ceea ce-i viu în Univers, că

interesele spiritului uman sunt cu mult mai importante decât interesele învelişului fizic. De aceea şi grijă pentru structurile spirituale trebuie să fie cu mult mai mare decât grijă pentru cele trupeşti iar în acest context a apărut religia care a orientat toate

Omul este şi el o celulă a Universului. Şi că orice celulă vie el trebuie mai întâi să lucreze pentru Univers şi după aceea pentru sine, iar omul pe Dumnezeu trebuie să-l iubească mai mult decât orice îl poate lega de Pământ. Fericirea supremă pe Pământ trebuie să fie iubirea pentru Dumnezeu, iar punctul său de sprijin nu trebuie să se afle printre valorile pământeşti, ci în iubirea pentru Dumnezeu. Acesta este lucrul cel mai important, în subconştientul nostru, adică în sufletul nostru, pătrunde tot ceea ce se fixează permanent în conştiinţă. Dacă omul se gândeşte numai la cele pământeşti şi se ţine numai de ceea ce este pământesc, uitând de Dumnezeu, atunci se ancorează în teluric nu doar o mică parte a sufletului său, ci sufletul în întregime. El se aseamănă celulei canceroase care, uitând de organism, lucrează doar pentru sine. Acest proces trebuie stopat pentru că degradarea structurilor spirituale este periculoasă pentru întregul Univers. De aceea omul trebuie periodic să fie rupt de teluric prin intermediul bolilor, traumatismelor, nenorocirilor şi al morţii, în funcţie de gradul de ancorare în teluric al sufletului său. Ştiinţa de a primi toate acestea ca pe ceva trimis de Dumnezeu este ştiinţa de purificare a sufletului. Refuzul salvării în formă distrugerii telurricului are ca rezultat o mai mare ancorare în cele pământeşti, cât şi agresivitatea.

Cum se poate stabili dacă sufletul este ancorat sau nu în teluric? Foarte simplu: în funcţie de agresivitate. Ea reprezintă semnalul faptului că sufletul este atras de cele pământeşti. Să presupunem că sufletul meu s-a ancorat în bani. Deci, în mod automat, fie că o doresc sau nu, vor pune stăpânire pe mine unele stări emoţionale legate de

aceasta: dispreţ faţă de cei care nu au bani, invidie faţă de cei care au bani mai mulţi ca mine, ură faţă de cei care mă fură, blamarea celui care a împrumutat şi nu a restituit la timp, regretul că n-am putut câştiga mai mult, lipsa de dorinţă de a mai trăi dacă pierd o sumă importantă.

Toate acestea mă vor atrage mai puternic spre cele pământeşti şi sufletul meu va deveni din ce în ce mai agresiv. Cât timp acest proces se desfăşoară la nivelul conştiinţei, nu-i niciun pericol pentru Univers, pentru că intelectul conştient este o fărâmă a ceea ce numim spirit, deoarece el este legat de trup şi de nevoile acestuia. Dar este ca o otravă care se adună până toamnă în frunzele copacilor: pentru copaci ea nu este periculoasă, dar frunzele mor. Dar, dacă otrava pătrunde în rădăcinile care hrănesc întregul arbore, ea devine deja periculoasă. Agresivitatea care se adună în suflet devine o otravă periculoasă pentru Univers. Cu cât urăsc mai mult, blamez şi dispreţuiesc, cu atât mai tare se lipeşte sufletul meu de Pământ şi cu atât mai repede această agresivitate trece în subconştientul meu, adică în suflet. Cu cât ea trece spre niveluri mai fine, cu atât mai repede trebuie oprită. Aici există patru variante.

Prima – este de bunăvoie. Simt că ceva nu-i în regulă, încep să-i ajut pe alţii, dau bani pentru acţiuni de caritate sau refuz, în general, să primesc bani. Dacă nu procedez astfel sau dacă în acest mod nu reuşesc să mă purific, intră în acţiune mecanismele punitive.

Varianta a doua: trebuie fie să pierd bani, fie să fiu prădat. Dacă nu simt ură faţă de hoţ, nu-l blamez, înseamnă că mă purific. Dacă însă mă simt frustrat, dacă îl blamez pe cel care a furat sau îl dispreţuiesc, înseamnă că am respins modalitatea cea mai uşoară de purificare.

În cazul acesta acţionează cea de-a treia variantă, mult mai crudă: bolile, traumatismele, nenorocirile. Dacă nici aşa nu am ajuns la purificarea interioară, intră în

acţiune ultimă variantă: moartea. Aici este un paradox: prin omul care mă pradă îmi se salvează viaţa. Ştiinţa de a contracara acest lucru din exterior şi de a-l accepta total în interior este ştiinţa însănătoşirii sufletului şi în ultimă instanţă a trupului.

Mecanismul ataşamentului sufletului de Pământ era cunoscut încă din vechime şi era blocat prin diverse tehnici. Una dintre ele era sacrificarea. Vânătorii primitivi aduceau drept ofrandă duhurilor cea mai bună parte din captura lor. Ei ştiau, că, dacă nu vor proceda aşa, viitoarea vânătoare nu va mai fi norocoasă. Era absolut corect. Trebuie să pierdem lucrul de care ne-am legat cel mai mult. Acest mecanism se reflectă în poruncile lui Moise. Prima dintre ele: „Eu sunt singurul tău Dumnezeu”. Primul gând trebuie să fie pentru Dumnezeu. A doua poruncă: „Să nu-ţi faci chip cioplit!” Adică nu te închina la nimic de pe Pământ! închinăciunea reprezintă scopul. Nimic din ceea ce este pământesc nu poate fi ţel, ci numai mijloc. De aceea Moise intra în mulţimea celor care se închinau viţelului de aur şi-i ucidea. El înţelegea bine că, dacă nu va opri acum o parte din oameni, poate degenera întregul popor.

În urmă, cu câteva mii de ani sufletul omului putea să se lipească de avantaje materiale vizibile. Era primul nivel al fericirii pământene: hrana, plăcerile sexuale, casă, averea, banii. Dacă omul se lega sufleteşte de acestea, sufletul îi era cuprins de lăcomie, de ură şi frustrare. El trebuia să piardă toate bunurile pentru a-şi purifica sufletul. Pentru a nu se întina de cele pământeşti, periodic erau introduse restricţii alimentare şi restricţii privind plăcerile sexuale. Au apărut riturile şi obiceiurile care nu-i permiteau omului să uite de Dumnezeu şi să-şi ancoreze sufletul de pământ.

Au trecut milenii, omenirea şi-a ridicat nivelul spiritual şi capacitatea de abstractizare. Omul a început să

vadă nu numai obiectul, ci şi ceea ce-l lega de acesta. A apărut teluricul acela nevăzut de care de asemenea te puteai ataşa. Acesta reprezintă al doilea nivel al teluricului: relaţiile cu omul din apropiere, dragostea faţă de el, simţul datoriei, tot ceea ce era legat de lucru, de situaţia din societate şi aşa mai departe. De toate acestea se ataşau oamenii mult mai spiritualizaţi. Dacă omul îşi iubea părinţii mai mult ca pe Dumnezeu, în viaţa următoare părinţii îl nedreptăţeau, se purtau urât cu el pentru că sufletul său să nu se ataşeze de ei, pentru că el să-şi orienteze întreaga iubire către Dumnezeu. Periodic relaţiile dintre oameni trebuiau rupte pentru că ei să se orienteze spre ceea ce era cel mai important legătura cu Dumnezeu, înţelegerea acestui lucru la nivel de concepţie a dat-o Iisus Cristos. Iată de ce poruncă să cea mai importantă este: „Iubeşte-L pe Dumnezeu mai presus de mama ta şi tatăl tău!”. Iată de ce el spunea: „Am venit să-l despart pe frate de soră, pe soţ de soţie”. Prin porunci, parabole şi prin comportamentul său, Cristos a dat de înţeles că sufletul nu trebuie să se ataşeze de nimic pământesc, chiar dacă e ceva ce nu se vede.

A trecut timpul şi omenirea s-a ridicat la un nivel şi mai înalt şi s-a dovedit că există un al treilea nivel al fericirii pământeşti. Din punctul de vedere al Divinităţii, un capital la fel ca banii, maşina sau vila îl constituie calităţile sufleteşti, înţelepciunea şi soartă. Ataşarea de acest nivel dă cea mai mare trufie, cea mai mare agresivitate şi cele mai grele îmbolnăviri. Care este cauza?

Problema e că fiecare om ştie: dacă are bani, mâine îi poate pierde. Tentaţia de a-i considera un punct de sprijin nu este foarte mare. Acelaşi lucru se poate spune şi despre toate celelalte bunuri materiale. Oamenii spirituali trec destul de uşor peste acest nivel, însă tentaţia de a te ataşa de familie, de poziţia în societate, de locul de muncă şi dorinţa de a reacţiona în mod agresiv când totul se năruie

este cu mult mai mult şi se blochează prin boli grave, traumatisme şi nefericire.

Nivelul al treilea se deosebeşte în mod substanţial de primele două. El nu poate fi atins fără sintetizarea modurilor de gândire oriental şi occidental. Gândirea occidentală pleacă de la concepţia ca viaţă este unică, iar gândirea orientală de la concepţia unei multitudini de reîncarnări.

Reunirea gândirii occidentale cu cea orientală înseamnă contopirea teluricului cu interesele Divinităţii, înseamnă ştiinţa de a fi tactician şi strateg, sfânt şi negustor în acelaşi timp.

Problema este că şi banii şi locul de muncă şi avantajele materiale le poţi pierde odată cu viaţa. Aptitudinile nu le poţi lua în mormânt, însă memoria şi experienţa de viaţă, concură la dezvoltarea abilităţilor se păstrează vreo cinci vieţi în dublul meu. De aceea şi aptitudinile şi calităţile spirituale, care stau la baza celor dintâi, şi pot dăinui până la cinci vieţi. Cum moare trupul, aşa mor şi aptitudinile şi calităţile spirituale. Cel mai trainic capital este înţelepciunea, deoarece informaţia privitoare la aceasta se păstrează în structură. Tentaţia de a te ataşa de înţelepciune este maximă. Când acest lucru se întâmplă, apare cea mai mare trufie. Preamărirea şi ataşamentul faţă de înţelepciunea proprie sau a altui om este cea mai mare ispită. Ataşarea de înţelepciune generează cea mai înaltă agresivitate. Iată de unde a pornit parabola despre îngerul căzut care şi-a pus propria înţelepciune mai presus de Dumnezeu, şi s-a dezis de Dumnezeu devenind diavol.

După patruzeci şi nouă de vieţi se destramă soarta omului şi odată cu ea se destramă şi ataşamentul faţă de înţelepciune. Înţelepţi devin oamenii cu soarta deformată, care au suferit multe nenorociri şi privaţiuni pe care le-au luat drept purificare, înţelegând că nu îţi poţi găsi punctul

de sprijin în înţelepciune şi soartă, ci în dragostea faţă de Dumnezeu

Omenirea a înregistrat un salt uriaş în dezvoltarea conştiinţei în ultimele trei secole. Toate acestea ţin de valorile pământeşti. Absolutizarea succeselor ştiinţei, presupusa victorie a raţiunii şi umanismul din ce în ce mai diminuat în educarea copiilor au dus la ancorarea omenirii în înţelepciune. Din această cauză s-au intensificat atât de mult elementele de cruzime şi diavolism şi din această cauză omenirea este în pericolul de a se destrăma în ceea ce priveşte soarta; adică Pământul va fi bântuit de numeroase boli, nenorociri, cataclisme care îl va cutremura, în măsura în care omenirea va şti să se înalţe deasupra tuturor acestora, în acea măsură nu vor mai fi necesare aceste lovituri.

Fiecare dintre noi este coordonat de Univers precum celula de organism. Cu cât omul este mai ancorat în cele pământeşti, cu atât el simte mai puţin acest lucru.

Numai prin iubire, sufletul nostru se va purifica şi dacă în sufletul fiecărui om, se va aprinde scânteia Divină care nu ne va permite să ne ataşăm de toate cele pământeşti.

Omul care vine la biserică depinde de karma preotului cu care comunică. Este o dependenţă spirituală. De aceea sunt foarte importante puritatea gândurilor şi neataşamentul interior al preotului. Cu cât respectăm mai mult pe cineva, cu atât mai mult sufletul nostru interacţionează cu al lui, în afara karmei spirituale moştenite, mai avem o karmă de familie, una socială şi una materială. Dacă omul nu-şi dedică sufletul direct lui Dumnezeu, el începe să depindă tot mai mult de sufletele altor oameni, sufletul lui se deschide tot mai mult pentru influenţa altora asupra lui.

Tot ce aţi semănat în tinereţe răsare acum, dar dacă vă veţi retrăiţi viaţa în mod corect, vă schimbaţi atitudinea

faţă de oameni veţi avea şi mai puţine probleme în viitor. Semănaţi iubire şi veţi avea iubire.

Cunoaşterea lui Dumnezeu are loc prin dezicerea de El. De trei secole încoace omenirea pierde logica Divinului şi funcţionează numai pe baza logicii teluricului, în secolul al XVII-lea, omenirea a creat forma clasică a tumorii canceroase: „Omul – stăpânul naturii”, în traducere în limbajul organismului asta înseamnă: „Celula – stăpânul organismului”. Acesta este chiar principiul celulei canceroase, în prezent, structurile spirituale sunt atât de presate de Pământ, încât omenirea poate fi salvată de la degenerare şi moarte numai prin aspiraţie multiplă către Dumnezeu. Acum omenirea trebuie să nutrească o dragoste faţă de Dumnezeu aşa cum n-a mai simţit-o niciodată.

Acceptarea oricărei situaţii în proporţie de 80 – 100% înseamnă sănătate absolută, în proporţie de 50 – 80% înseamnă sănătate, pentru 20 – 50% – omul este bolnav pentru mai puţin de 20% omul este grav bolnav, iar mai puţin de 5% – este supus distrugerii. În anul 1990 omenirea ajunsese la un nivel de 3%. Acum acest nivel este de 10 – 12%, ceea ce înseamnă că la nivelul biocâmpului omenirea reprezintă un organism grav bolnav.

Revizuiţi-vă întreaga dumneavoastră viaţă. Tot ceea ce aţi considerat neplăceri, jigniri şi umilinţe, doar 3% din ele se justifică pentru conştiinţa şi trupul dumneavoastră, iar 97% reprezintă purificarea spiritului şi, în ultimă instanţă, salvarea vieţii dumneavoastră. Dacă *acceptaţi orice situaţie ca pe ceva dat de Dumnezeu*, atunci explozia de forţe care are loc într-un asemenea caz este orientată către dezvoltarea dumneavoastră spirituală. Dacă nu acceptaţi, se naşte agresivitatea. Mai întâi ura şi blamarea celor prin intermediul cărora eraţi purificat, iar mai apoi autoblamarea.

Omul prin credinţă, trebuie să elimine toate

supărările, acuzaţiile, gelozia, nu numai din sufletul lui, ci şi din sufletele copiilor şi nepoţilor, iar apoi şi din cele ale urmaşilor până la a şaptea generaţie. Omul plăteşte de patru ori pentru cele înfăptuite: pentru ceea ce a făcut în vieţile precedente, pentru ce a făcut în viaţa aceasta, pentru ceea ce le-a transmis copiilor, pentru ceea ce le-a transmis nepoţilor, strănepoţilor şi urmaşilor săi îndepărtaţi. Cu cât agresivitatea este mai puternică, adică respingerea a ceea ce este transmis de Divinitate, cu atât mai profund pătrunde ea în suflet, cu atât mai multe generaţii sunt întinate şi cu atât mai mult şi mai serios va plăti omul pentru toate acestea. Cu cât veţi simţi o dragoste mai puternică pentru Dumnezeu, cu cât mai profund veţi înţelege că toate nereuşitele personale, umilinţele şi jignirile v-au fost trimise spre purificarea sufletului, cu atât mai mult se vor purifica sufletele urmaşilor dumneavoastră. Numai atunci i se va permite trupului dumneavoastră să se vindece de diversele probleme de sănătate. Fixarea punctului de sprijin pe iubirea faţă de Dumnezeu duce la purificarea spiritului şi al karmei. Trebuie să uitaţi de ură, mândrie, ajutaţi-vă aproapele, faceţi donaţii pentru construirea de biserici şi locaşuri sfinte, ajutaţi în cazuri de calamităţi pe cei loviţi de soarta şi veţi tinde spre purificarea spirituală să nu uităm că mâncarea abundentă, băutura, plăcerile sexuale, ne trag sufletul spre telluric foarte puternic. De aceea privaţiunile periodice dure (postul) pe care îl impunem sunt necesare, însă prin aceasta nu devenim sfinţi.

Acţionarea în acest plan nu este condiţia determinantă a dezvoltării spiritualităţii, determinanta este tendinţa de a cultiva iubirea în suflet şi în tot ce vă înconjoară.

Sufletul se purifica numai atunci când acesta, în smerenie şi iubire, când aspira către Dumnezeu, ridicându-se deasupra a tot ceea ce este pământesc şi nu atunci când

el încearcă să ardă tot ceea ce-i pământesc. Omul trebuie să fie pe Pământ, dar nu să-i aparţină pământului. Pământul trebuie iubit, dar nu înaintea lui Dumnezeu. Întunericul, diavolismul învinge atunci când sunt puse mai presus de Divin. În iubirea ancestrală faţă de teluric îşi are originea egoismul. De aici a apărut şi teza păcatului primordial. În condiţiile acestea mai e nevoie de iubirea faţă de Pământ? Evident că da. Trebuie că celula să lucreze pentru sine? Desigur, însă pentru organism ea trebuie întotdeauna să muncească mai mult. În fiecare celulă există. tendinţa de a lucra pentru sine, adică începutul cancerului. Iubirea pentru Dumnezeu reprezintă aripile. Când apare un gând murdar, diavolesc, primul lucru care trebuie înţeles este acela că dumneavoastră şi el sunteţi două lucruri diferite. Trebuie evitat un gând murdar. El nu trebuie izgonit, ci trebuie înfrânat. Diavolul nu trebuie izgonit din suflet, ci trebuie „pus după gratii”. Pentru aceasta se folosesc rugăciunea, postul şi însingurarea, adică deconectarea din comunicare, imobilitatea, ignorarea intereselor trupeşti. Limitarea periodică a cerinţelor trupeşti, (mâncarea, plăcerile sexuale), dau un puternic imbold spiritualităţii şi curăţă sufletul de impurităţi, ridicându-te deasupra intereselor pământeşti. Dacă în acest timp omul se şi închina mărturisind iubirea sa faţă de Dumnezeu, efectul este maxim. Un alt exemplu minunat ni-l dă Bi*blia.* Apostolii n-au putut să vindece un om stăpânit de diavoli. Când au venit la Cristos, el le-a amintit că astfel de boli se vindeca prin post şi rugăciune. Auzind aceasta, apostolii au plecat ruşinaţi.

95

Sufletul întinat se curăţă prin noroiul pământesc. Dacă omul are o agresivitate subconştientă ridicată, ea se va vindeca printr-o agresivitate conştientă îndreptată împotriva lui. Dispreţul interior, imperceptibil faţă de alţii,

se tratează prin trufia altor oameni. Să intri în noroi şi să nu te murdăreşti se poate numai atunci când nu-l condamni. De aceea nimic nu purifica mai bine sufletul decât renunţarea interioară de a blama tot ceea ce noi numim lumesc: ticăloşie, făţărnicie, trădare. Dacă în adâncul sufletului recepţionezi toate acestea ca pe ceva trimis de Dumnezeu, fără ură sau blamare, ci numai cu iubire, sufletul nu se va întina, ci se va purifica.

Iubeşte-l pe aproapele tău ca pe tine însuţi". Iubirea este dorinţa de reunire, unificare cu ceva. Dacă eu mă lipesc cu sufletul de un alt om, tocmai acest lucru provoacă acea agresivitate de care încerc să scap. După toate aparenţele, expresia: „Iubeşte-ţi aproapele tău ca pe tine însuţi!" înseamnă că, la nivel fin, noi suntem toţi egali, suntem un tot unitar. Dacă eu mă rog la Dumnezeu să-mi orienteze iubirea asupra unui alt om, acest lucru este echivalent cu rugămintea pe care nu trebuie să o fac: „Doamne, dă-mi voie să mă dezic de Ţine de dragul altui om!" Dacă vreţi să ajutaţi un alt om, trebuie să vă rugaţi pentru el, ca să-l iubească pe Dumnezeu mai mult decât fericirea pământească.

„Iubeşte-ţi aproapele tău ca pe tine însuţi şi iubeşte-i şi pe duşmanii tăi! înseamni ca noi suntem uniţi la nivel fin, iar ura faţă de un alt om şi dorinţa de moarte a acestuia este egală cu dorinţa propriei morţi şi a copiilor proprii. l-ar dorinţa de a da întreaga iubire unui alt om este egală cu a-ţi dedica ţie întreaga iubire. Este programul celulei canceroase, al cărui principiu presupune dezicerea de organism şi lucrul pentru sine. De aceea Cristos spunea: „Iubeşte-l pe Dumnezeu mai presus de tatăl tău, de mama ta şi de tine însuţi!" Şi numai rămăşiţele din iubire pot eu să dau altui om. Iubirea pentru alt om trebuie să fie întotdeauna secundară.

Când sufletul se leagă prea puternic de ceva pe Pământ, apare agresivitatea şi acest lucru generează boli.

După ce vom studia această carte şi vom spune „Dumnezeu mi-a dat aceste capacităţi de a face bine oamenilor, am capacităţi pentru că mi-au fost date” este deja o interpretare ce angrenează blocarea viitoarelor boli şi a morţii. Bioenergia este o uşă deschisă spre un domeniu cu totul nou. Ne vom analiza capacităţile, calităţile sufleteşti, înţelepciunea şi destinul pe pământ. Iisus Cristos a avut în vedere când spunea: „Dacă te-au lovit peste obraz, întoarce-l şi pe celălalt”. Toate poruncile sunt adresate sufletului şi nu trupului, iar logica spiritului este opusă logicii trupului. Aşa dar, banii, bunurile materiale, serviciul, simţul datoriei, familia, oamenii dragi, toate acestea, dacă sunt puse mai presus de Dumnezeu, dau boli şi moarte. Pierzând tot ceea ce ne leagă de Pământ, ne purificam structurile spirituale şi conştientizarea faptului că tot ceea ce este pământesc va rămâne aici iar acceptarea acestui fapt purifica sufletul.

Hristos spunea să-i dăm Cezarului ce este al Cezarului şi Domnului ce este al Domnului. Universul psihicului este un univers binar, în care Cezarul şi Domnul primesc fiecare ce i se cuvine. Vă plătiţi impozitele nu pentru că va face plăcere, ci pentru că impozitele trebuie plătite. Trăiţi cu conştiinţa propriului EU, sau intru Domnul, deveniţi vindecător nu pentru că aceasta vă va face mai fericiţi sau mai buni, ci pentru că aceasta îşi are rădăcinile în interiorul dumneavoastră

Există o stare sau un nivel de conştiinţă în care această idee încetează să fie o înşiruire de cuvinte şi devine o realitate.

Poate că suntem deja familiarizaţi cu această stare. Ea devine clară pentru numeroşi oameni care trăiesc simţământul iubirii atunci când simt ca sufletul lor se contopeşte cu sufletul altei persoane.

Uneori, străduindu-ne într-un grup de oameni să realizăm un scop comun, trăim aceleaşi senzaţii de

comuniune, de legătură cu ceilalţi membri ai grupului. Aceasta nu reprezintă decât un mic pas de la iubirea faţă de un alt om sau un grup de oameni, la trăirea puternică şi atotcuprinzătoare a sentimentului de iubire şi de contopire cu fiecare în parte sau chiar cu tot ceea ce ne înconjoară.

Starea de comuniune este starea despre care vorbesc toţi sfinţii şi înţelepţii.

Deocamdată însă, ne trăim propriul EU şi mulţi dintre noi se împotrivesc stării de comuniune, o evită sau se tem de ea, deoarece cred că în felul acesta vor fi lipsiţi de contactul cu propria individualitate. Nimic nu poate fi mai departe de adevăr. De fapt, în această stare mistică de comuniune trăim mai puternic şi mai deplin Eul propriu, aşa cum este el în realitate. Mai mult decât în oricare altă stare, devenim noi înşine, pentru că singurul mod de a trăi comuniunea deplină cu ceilalţi este să fii mai întâi în deplin acord cu tine însuţi.

Încercaţi să învăluiţi tot ce vă înconjoară într-un halou de dragoste, numai aşa o să reuşiţi să deveniţi „UN TOT” care apoi este uşor de modelat.

Aprofundând studiul acestei cărţi veţi descoperi câteva exerciţii simple, care vă vor conduce la dezvoltarea acestui tip de trăiri. Exerciţiile sunt astfel alcătuite, încât cu ajutorul lor să puteţi avansa singuri de fiecare dată câte o etapă. Nu trebuie să treceţi de la un exerciţiu la altul până când nu simţiţi că sunteţi gata pentru aceasta.

Citiţi cu atenţie fiecare exerciţiu până când stăpâniţi tehnicile. Nu vă descurajaţi când, parcurgându-le, nu obţineţi rezultatele aşteptate. Reluaţi-le când sunteţi mai odihniţi.

Una dintre primele etape ale procesului de vindecare este aceea de a aduce pacientul în stare de armonie cu vindecătorul. Având harul bunului psiholog, acest lucru reuşeşte perfect. Dacă iubirea dumneavoastră izvorăşte peste oameni veţi putea percepe toate lucrurile reciproc

legate şi interdependente, conştientizându-le ca părţi ale aceluiaşi întreg unic şi atotcuprinzător.

Când „totul este un tot”, sunteţi eliberaţi de necesitatea de a formula judecaţi despre lucrurile complexe. Aceasta este starea „în afara binelui şi a răului”, în care nu există nimic corect sau incorect, nimic bun sau rău. Când vă transformaţi într-un observator, aflându-vă în starea de comuniune. deveniţi un medium absolut. Dacă aţi reuşit să percepeţi informaţiile psihice, cu un foarte mic efort suplimentar, puteţi înainta pe calea însuşirii deprinderilor de vindecare.

Informaţiile venite trebuie decodificate. Ele apar brusc, sub diferite forme – viziuni de corpuri geometrice, figuri de animale, peisaje, clişee de filme – prin simţurile proprii sau telepatic. Unii vindecători îşi antrenează corpul pentru a simţi durerea persoanelor, dar nu este recomandabil, din cauză că prin acest procedeu boala trece la vindecător prin corpurile energetice.

Între comuniunea cu ceilalţi şi vindecare exista o etapă intermediară. Această etapă, în care se primesc informaţiile necesare, este cunoscută de mediumuri drept „citire”. Citirea psihică poate lua orice formă, dar în toate cazurile este premergătoare procesului de vindecare şi este o parte a acestuia.

Când doriţi să vindecaţi unul dintre prietenii dumneavoastră, intraţi în starea de comuniune cu acesta, apoi întrebaţi-vă despre starea lui fizică, Cunoaşteţi deja răspunsul.

În momentul acesta prietenul formează o parte din propria dumneavoastră fiinţa. Pe baza informaţiilor pe care le-aţi primit, puteţi trece la vindecarea prietenului.

CAPITOLUL!

1.1. Puterea de a ne vindeca

Corpul omenesc este într-un conţinu proces de vindecare.

Poţi să iei antibiotice ca să te lupţi cu infecţiile, să te îndopi cu aspirină ca să nu mai simţi dureri, să-ţi pui încheietura mâinii în ghips sau chiar să te operezi de apendicită, dar pastilele şi procedurile medicale nu te „vindecă”. Ele reduc inflamaţiile, se luptă cu bacteriile sau, lui cazul unei fracturi sau operaţii, fac posibilă vindecarea, însă corpul se vindecă singur. Şi o face într-un mod uluitor. Cu ajutorul unor procese pe care noi nu avem încă puterea să le pătrundem, corpul are de la naştere minunată capacitate de a se vindeca singur.

Medicina poate da explicaţii cu privire la reacţiile neurologice şi biochimice care au loc atunci când ne tăiem la un deget: nervii duc mesajul către creier pentru a da de ştire că există o problemă; globulele albe se năpustesc spre locul respectiv pentru a se lupta cu murdăria sau cu germenii patogeni. Trombocitele coagulează sângele şi încep să formeze crustă, iar celulele cutanate se regenerează sub crustă, însă medicină nu are cunoştinţă despre cum anume ştie corpul să le facă pe toate şi ce forţă alimentează procesul de vindecare. Intuitiv, ştim că trebuie să existe o conştiinţă în spatele capacităţii de autovindecare, cea care ştie cum să lucreze, la fel cum corpul ştie să respire fără ca noi să impunem plămânilor noştri să inspire şi să expire.

Avem resurse de energie pe care corpul le foloseşte în procesul de vindecare. Altfel, globulele albe n-ar putea să se înmulţească şi să îndepărteze infecţia şi inflamaţia din rană. Celulele cutanate n-ar putea să repare, să genereze ţesuturi noi. În gândirea medicală tradiţională se vehiculează ideea că atât procesul de vindecare, cât şi energia implicată depăşesc controlul nostru voit. Cum ar fi dacă ai putea controla în mod conştient ceea ce se presupune că este un proces de autovindecare ce scapă conştientului?

Cum ar fi dacă ai putea învăţa să stăpâneşti cel mai

important element al procesului energia *vindecătoare* folosită de corp pentru a se repara singur.

1.2 BIOENERGIA

Exerciţiile formative vin în ajutorul nostru, sunt uşor de asimilat şi efectuat, vei învăţa să-ţi stăpâneşti energia vindecătoare a corpului, numită energia *qi* la chinezi, *mâna* la polinezieni şi *prana* în India. De ea deprinde un întreg sistem de autovindecare ce foloseşte principiile celei mai cuprinzătoare şi eficiente forme de medicină bioenergetică, numită vindecarea pranică.

1.2.1. TERAPIA PRIN BIOENERGIE

Terapia prin bioenergie sau terapia energetică cuprinde o serie de metode alternative de vindecare ce folosesc energia universală a vieţii ca modalitate principală de vindecare. Deşi unele forme de terapie sunt folosite ca alternative ale terapiei alopante sau occidentale, cele mai multe metode sunt acum folosite în complementaritate cu îngrijirea oferită de medici şi alte tratamente tradiţionale, dar şi că adjuvant al îngrijirilor medicului în vindecare…

În terapia energetică, o sănătate bună decurge din cantitatea adecvată de energie care trebuie să circule constant în corp.

Problemele de sănătate sau durerile sunt rezultatul deficienţei sau obstrucţionării energiei. Terapia energetică include metode de sporire şi stimulare a cantităţii de energie vitală în corp. Acupunctură, qi gong, Reiki, atingerile terapeutice şi vindecarea cu bioenergie, sunt câteva exemple ale terapiei energetice.

În prezent, acupunctura este probabil cel mai cunoscut sistem de terapie energetică. Ea se bazează pe înserarea unor ace foarte subţiri în corpul pacientului, în anumite locuri, de-a lungul canalelor de energie numite *meridiane energetice*. Acele, eliberează fluxul energiei *qi*, prin meridiane, echilibrând astfel energia corpului şi facilitând vindecarea. Uneori, terapeutul învârte uşor acele

sau chiar induce prin ele un şoc electric foarte slab pentru a accelera procesul de vindecare.

Qi gong (în traducere literală „lucrul cu energia”) provine din acelaşi fundament filosofic oriental ca şi acupunctura. Terapia tradiţională chinezească şi artele marţiale chinezeşti interne, cum ar fi *tai qi*, înglobează o varietate de exerciţii şi practici generatoare de energie, vechi de mii de ani. Există multe tipuri de *qi gong*, dar, în general, practicanţii de *qi gong* efectuează un set prestabilit de exerciţii de respiraţie şi fizice pe parcursul mai multor ani, pentru a putea acumula *qi-ul* în corpul lor, şi apoi proiectează energia în corpul pacientului pentru a-l vindeca. În această carte vom învăţa o modalitate diferită şi mai eficientă de a genera energie cu ajutorul vindecării pranice.

Reiki este un sistem japonez de canalizare a energiei prin atingerea cu mâinile, despre care se crede că îşi are originile în practicile esoterice ale călugărilor tibetani. Practicanţii de Reiki trebuie să fie „aduşi pe aceeaşi lungime de undă” cu energia universală a vindecării de către un maestru în Reiki, după care vor putea să atragă energia vitală în ei lase să circule prin trupul lor unde este nevoie de vindecare. Există trei niveluri de instruire în Reiki: gradul I, gradul II şi gradul III său maestru în Reiki.

Atingerea terapeutică este o metodă de vindecare energic ţică şi înglobează tehnici de terapii tradiţionale chineze. Prin această tehnică se detectează circulaţia energiei vitale în corp şi ajuta stabilirea echilibrului energetic în corp.

La fel cum aveţi o structură fizică, aveţi şi o structură psihică, alcătuită în principal din aură (emanaţiile energetice care înconjoară toate fiinţele vii) precum şi din chakre (puncte energetice deosebite ale aurei).

Această structură este cunoscută sub numele de „corp astral”. El este capabil să părăsească pentru un timp

corpul fizic, fenomen cunoscut sub denumirea de „călătorie în astral

1.2.2. AURA

Terapia energetică foloseşte cele două pietre de temelie ale vindecării pranice:

— Folosirea metodică a pranelor cromatice, ce oferă un punct de reper şi accelerează în mare măsură procesul de vindecare.

— *Igiena energetică*, adică reguli şi practici pentru a evita infectarea energiei şi pentru a menţine curate şi suficiente resursele personale de energie ale practicantului.

Vindecarea energetică ne învaţă că bolile şi problemele de sănătate provin din perturbaţiile fluxului energetic printr-o reţea de centri ai forţei, pasaje şi câmpuri energetice care interpenetrează corpul fizic numit *anatomie energetică*. Anatomia energetică, numită şi energia corpului sau pur şi simplu *aură*, este un nor tridimensional de energie ce porneşte din corpul fizic şi se propagă în afară, în toate direcţiile, formând un contur imprecis în jurul corpului. Anatomia energetică are cinci componente principale:

1. – *chakrele* sau centrii de forţă ai corpului, transformatorii care preiau şi distribuie energia;

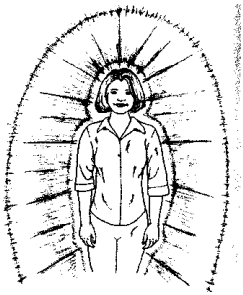
2. – *meridianele* – canalele de energie ale corpului prin care hrana circulă la chakre şi de acolo la organele şi părţile corpului din vecinătate;

3. – *aura interioară* – un strat interior de energie (prana) ce porneşte din corp şi se propagă la aproximativ 15 cm în afara corpului, la un adult sănătos;

4. – *aura exterioară* – un strat exterior de prana, ce porneşte tot din interiorul corpului şi se propagă la câţiva metri de aură interioară, la un adult sănătos. Aura exterioară păstrează energia corpului în interior;

5. – *aura sănătăţii reprezintă* o aglomerare de raze

lungi de 60 cm ce iradiază din porii corpului. La o persoană sănătoasă, razele de sănătate sunt drepte şi bine definite, în timp ce la o persoană bolnavă ele sunt îndoite sau fade.



Aurele sunt concentrice, asemănătoare cu straturile unei cepe, trei aure fiind aşezate una în cealaltă (fig. 1).

Anatomia ta energetică are patru funcţii principale:

1. de a absorbi, distribui şi energiza corpul fizic cu prana;

2. de a servi ca şablon său model pentru corpul fizic;

3. de a controla, prin intermediul chakrelor, reglarea adecvată a pranei în corpul fizic;

4. de a servi, în primul rând prin intermediul razelor de sănătate şi al aurei, ca un scut protector pentru corpul fizic, împotriva contaminării energiei.

Figura 1

Să analizăm acum mai profund fiecare componentă în parte

1.2.3. Chakrele

Mediumurile citesc culorile şi forma aurei în legătură cu chakrele, care sunt puncte energetice distribuite pe întregul corp astral, în tradiţia hindusă dezvoltarea chakrelor unui individ arata faza dezvoltării sale psihice. În sanscrită", chakra" înseamnă „roata" şi yoghinii indieni vizualizează chakrele sub forma unor discuri mici, slab colorate, de mărimea unei monede. Aşa arata chakrele în cazul persoanelor cu un nivel redus de dezvoltare psihică. Pe măsura dezvoltării conştiinţei de sine a individului,

chakrele sale se deschid şi discurile încep să semene cu nisie flori viu colorate.

Deşi considerăm chakrele în raport cu părţile componente ale corpului fizic, ele nu exista în acesta în sens determinat.

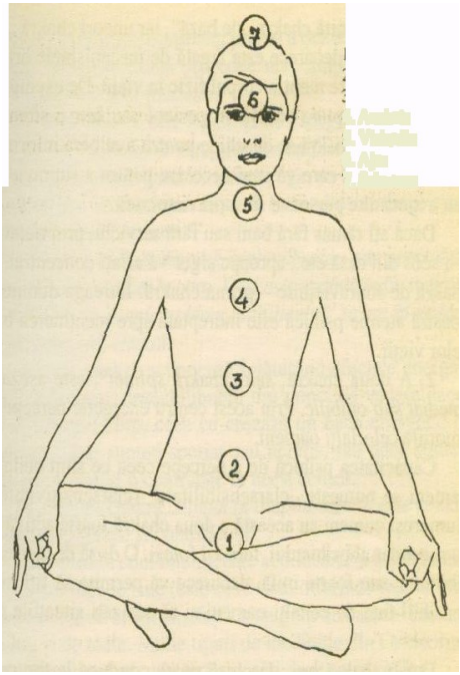
Chakrele se manifesta în corpul astral. Vorbim despre dispunerea lor pe corpul fizic, pe suprafaţa acestuia, pentru a uşura citirea şi tratamentul bolnavilor. Energia orientată spre o anumită" chakra a corpului astral va acţiona în egală măsură şi asupra părţii corespunzătoare a corpului fizic.

Distingem şi operam cu şapte chakre principale şi patru secundare. Cele şapte centre de energie sunt reunite într-un „canal energetic" care trece prin spatele coloanei vertebrale, paralel cu aceasta.

La donnta", chakrele pot fi ascunse sau închise, pentru manifestarea sau reţinerea unor capacităţi psihice.

Chakrele vătămate pot fi vizualizate. De asemenea, poate fi dereglata legătura dintre chakre şi canalul energetic. Aceste perturbaţii ale chakrelor sunt provocate în principal de stresul psihic sau de un traumatism. Stresul sau traumatismul sunt produse de fenomene numite „negative"; ele pot fi neutralizate prin evenimente său. senzaţii numite „pozitive".

Tot ce perturba funcţionarea normală a organismului unui individ poate distruge şi chakrele. De exemplu, rememorarea unui eveniment dureros (care poate fi recreat mental, reconstituit ca o imagine în adevăratul sens al cuvântului) se depune pe chakra, staţionează acolo şi frânează sau blochează fluxul de energie care vine dinspre chakra respectivă".



Perturbaţiile fizice şi psihice pot avea drept cauză astfel de frânari şi adesea vindecătorul depune etbrturi man numai pentru a curăţa sau vindeca aceste chakre.

1 Muladhara
2 Swadishana
3 Manipura
4 Anahata
5 Vishudha
6 Ajna
7 Sahashara

— Chakra Muladhara sau chakra coccisului, este aşezuta la bărbaţi la baza coloanei vertebrale iar la femei între ovare. Este singura charka aşezată diferit la cele două sexe.

Ea este numită chakra „de bază", iar uneori chakra „de supravieţuire", deoarece este legată" de mecanismele organelor umane care menţin corpul fizic în viaţă. De

exemplu, când pe neaşteptate sunteţi în pericol sau într-o situaţie critică, prima chakră se deschide pentru a elibera informaţiile acumulate, care vă sunt necesare pentru a supravieţui sau a ajuta alte persoane să supravieţuiască.

Dacă aţi rămas fără bani sau fără serviciu, proprietarul v-a scos din casa etc., aproape sigur vă aflaţi concentrat în chakra de supravieţuire – prima chakră, întreaga dumneavoastră atenţie psihică este îndreptată spre menţinerea bazelor vieţii.

— Swadishana sau chakra splinei este aşezată imediat sub ombilic.

Prin acest centru energetic percepem emoţiile celorlalţi oameni.

Capacitatea psihică" de a percepe ceea ce simt ceilalţi oameni se numeşte „clarsensibilitate" (clarsenzitivitate). Numeroşi oameni au această a doua chakră foarte activa şi au acest dar al psihicului, fără a-l folosi. O doză de clarsensibilitate este foarte utilă, deoarece va permite să fiţi mai sensibili faţă" de ceilalţi oameni şi să sesizaţi situaţiile de pericol.

Dar o chakră larg deschisă poate conduce la traumatisme. Iată unul dintre exemplele tipice de comportament al unui om care are a doua chakră larg deschisă": sunteţi bine dispus şi primiţi vizita unui prieten, cu care vreţi să serviţi o cafea şi să staţi de vorbă". Dar prietenul are neplăceri şi este într-o stare depresivă. Vă exprimaţi compasiunea şi înţelegerea, vreţi să-l ajutaţi, îi arătaţi partea bună a situaţiei sale. Prietenul se simte mult mai bine, capătă curaj şi la plecare este mai liniştit şi mai vesel. Dumneavoastră însă simţiţi o apăsare stranie. Fără să ştiţi aţi preluat grijile şi simţămintele prietenului.

Nu vă sfătuim să acţionaţi pentru a dezvolta clarsensibilitatea, deoarece exista procedee mai simple şi mai puţin dificile de a deveni medium.

A doua chakră este legată şi de energia sexuală. Este

punctul de excitaţie şi recepţie a senzaţiilor sexuale şi un centru important în practică tantra yoga, un tip de meditaţie focalizată pe comuniunea sexuală că mod de a atinge stări superioare de conştiinţă.

— Chakra Manipura sau charka plexului solar, este punctul de distribuie a energiei în corp. Deşi este aşezată puţin mai sus de ombilic, în „contemplarea ombilicului" se are în vedere tocmai aceasta chakra.

A treia chakră acţionează înlăturând efectele energiei psihice în corp, dezechilibrând din punct de vedere energetic întregul corp, ceea ce creează" un haos energetic în individ. Când sunteţi speriat sau nervos, sau dacă sunteţi constipat, simţiţi o contracţie în acest centru.

Chakra situată în dreptul inimii, este chakra iubirii, a tandreţii şi compasiunii.

Este chakra comuniunii, care acţionează în cazul iubirii adevărate faţă de sine (este ceva total diferit de narcisism), a iubirii faţă de un alt om, faţă de un grup de oameni sau faţă de toţi şi de toate. Multe tipuri de meditaţie din Orient sunt concentrate asupra deschiderii celei de-a patra chakre.

— Chakra Vishudha, aşezată la baza gâtului, este chakra comunicării. Dacă trebuie să spunem ceva şi nu o facem, aceasta chakra se strânge şi se declanşează o boală a gâtului – laringita, hipertiroidie sau amigdalita. Dacă sunteţi foarte sensibili, simţiţi anumite senzaţii neplăcute în cea de a cincea chakră atunci când cineva va obliga să vorbiţi.

În cazul specialiştilor în citirea aurei şi a vindecătorilor, închiderea parţială sau totală a chakrei Visudha duce la descifrarea eronată a informaţiilor primite.

Ca şi claraudibilitatea, telepatia în grup este legată de asemenea de cea de a cincea chakră.

Putem spune că a cincea chakră este central prin

care comunica" spiritul său sufletul (care ştie întotdeauna ce vă prieşte) cu mintea sau personalitatea dumneavoastră.

— Chakra, Ajna, situată în mijlocul frunţii, este numită şi „al treilea ochi". Este chakra care creează imaginile vizuale, ne permite să vedem aura şi decodifica informaţiile psihice.

Capacitatea de a crea imagini vizuale se numeşte „clarviziune" şi este folosită" adesea de cea mai mare parte a cititorilor de aură". Un simptom ca aceasta chakra este închisă poate fi durerea de cap.

Acest centru ne permite să ştim când alte persoane se gândesc la noi. Este o formă de telepatie. Când cineva îndreaptă către noi un flux puternic de energie pentru a afla la ce ne gândim sau pentru că se gândeşte la noi, persoană „pătrunde în mintea noastră". Putem percepe aceasta ca pe o durere surdă de cap, sau doar ca pe o apăsare între sprâncene.

Multe tradiţii considera deschiderea celui de-al treilea ochi ca un eveniment deosebit, deoarece reprezintă conştientizarea şi iluminarea spirituală. Pentru a deveni medium nu este obligatoriu să dezvoltăm acest centru.

— Chakra Shasrara, *este aşezată în creştetul capului* (*chakra parietala*). Este chakra cunoaşterii sau a intuiţiei pure. Când un medium intra în transă, el lasă să pătrundă energia cosmică în corp, orientând-o spre ceilalţi centri. Energia cosmică este legată nemijlocit de energia Pământului.

Întrebuinţarea cu precizie a celor două forme de energie şi contopirea lor conferă vindecătorului o anumită sensibilitate psihică, favorizând de asemenea evoluţia acestuia şi transformându-l într-un „canal luminos", atât în timpul citirii simptomelor bolii, cât şi pe durata vindecării.

Dacă chakra este deschisă şi dezvoltată corespunzător, cel mai mare dar al omului este intuiţia

care ajunge până la clarviziune.

Prin meditaţia asupra acestei chakre, se atinge starea de linişte totală şi de conştiinţă cosmică. În această stare perfectă nu este nevoie de niciun fel de efort orientat spre dezvoltarea şi folosirea capacităţilor psihice deoarece, privind din interiorul său, fiecare poate să primească informaţiile de care are nevoie, fără a pune întrebări şi fără a întâmpina piedici.

Mai există şi alte *chakre* secundare în *palmele mâinilor şi* pe *tălpile* picioarelor.

Chakreie din *tălpi* ajuta la menţinerea legăturii omului cu Pământul, realizând echilibrul vital între energia pământeană şi energia cosmică primite prin a şaptea charka. Închiderea chakrelor din tălpil provoacă adesea răcirea picioarelor şi limitând cantitatea de energie terestră pătrunsă în organism, poate face omul să se simtă nesigur, debusolat sau să se comporte de parcă n-ar fi în toate minţile.

Unele persoane cu aptitudini de medium, când intră în transă, cauta să-şi desprindă complet tălpile de pe Pământ, pentru a reduce la minimum contactul cu planul material. Începătorii care doresc să devină medium sunt sfătuiţi să parcurgă pe jos. zilnic 3 – 4 kilometri, pentru a-şi focaliza atenţia psihică asupra chakrelor din tălpi şi a le deschide.

Chakrele mâinilor sunt *sediul energiei* crearoare. Ele sunt aşezate în punctul central dintre degetul mare şi arătător. Aceste chakre intra în acţiune când înfăptuim sau meşterim ceva: mulţi vindecători îşi folosesc mâinile pentru primirea şi transmherea energiei şi informaţiilor necesare vindecării.

Există şi alte posibilităţi de citire a stării organismelor, dar aura şi chakrele sunt aproape totdeauna obiectivele cele mai importante.

Anatomia ta energetică prezintă trei tipuri de chakre:

chakre majore, care au până la 8 – 10 cm diametru; chakre minore, care au între 3 şi 5 cm diametru, şi mini-chakre, care au mai puţin de 2, 5 cm diametru. (toate dimensiunile sunt valabile în cazul unui adult sănătos.)

Există 11 chakre majore, trei – a inimii, a plexului solar şi a splinei – având o dimensiune frontală şi una dorsală. Astfel, adunând dimensiunile frontale şi dorsale ale chakrelor inimii, plexului solar şi a splinei, vei lucra cu un total de 14 centri energetici majori. (Ar fi folositor să te uiţi la figuril şi la tabelul pe măsură ce exersaţi. Pornind de la vârful capului şi continuând în jos, pe partea frontală a corpului, prin picioare şi după aceea prin partea dorsală a corpului, chakrele majore sunt: chakra creştetului, chakra frunţii, *ajna* (sau chakra zonei unde se împreunează sprâncenele), chakra gâtului, chakra frontală a inimii, chakra frontală a plexului solar, chakra frontală a splinei, chakra ombilicală, chakra sexului, a bazinului, *merg mein* (sau chakra rinichilor) şi chakra dorsală a inimii. Chakrele minore şi *mini-chakrele* sunt localizate prin tot corpul, în maxilarul inferior, în mâini, tălpi, braţe şi picioare. Din cauză că cele mai serioase probleme de sănătate se pot trata numai prin lucrul cu chakrele majore, cartea de faţă nu analizează în detaliu chakrele minore şau mini-chakre. Iată o descriere sumară a fiecărei chakre majore:

Sahashara *sau* Chakra creştetului este localizată în vârful cutiei craniene, energizând şi controlând creierul şi glanda pineală. Este, de asemenea, unul dintre cele mai importante puncte de acces al pranei în corp, deoarece prana ce intră prin creştet energizează tot corpul.

Chakra frunţii se găseşte în centrul frunţii, energizând şi controlând sistemul nervos.

Chakra ajna se află între sprâncene, energizând şi controlând glanda pituitară şi sistemul endocrin. Are importanţă şi pentru că este sediul puterii de voinţă şi al proceselor de gândire conştientă.

Vishudha Chakra gâtului este localizată la mărul lui Adam şi controlează gâtul, traheea, laringele, esofagul, glanda tiroidă şi sistemul limfatic. Ea mai este legată de chakra sexului, fiind centrul superior al creativităţii, în timp ce chakra sexului este centrul inferior al creativităţii.

Anahata *Chakra inimii* se află în centrul pieptului şi are două dimensiuni: o chakră frontală şi una dorsală. Chakra frontală a inimii este localizată chiar sub stern. Cea dorsală se găseşte pe coloana vertebrală, între omoplaţi, chiar în dreptul chakrei frontale a inimii. Chakra inimii controlează inima, plămânii şi timusul.

Chakra plexului solar are o dimensiune frontală şi una dorsală. Chakra frontală a plexului solar se află în partea moale de sub stern sau coşul pieptului şi controlează stomacul, pancreasul, intestinele şi diafragma. Chakra dorsală se găseşte pe coloana vertebrală, chiar în dreptul celei frontale. Chakrele plexului solar reprezintă sediul tuturor emoţiilor noastre. Chakra frontală a plexului solar controlează emoţiile pe care le manifestăm – de exemplu, furia. Cea dorsală controlează emoţiile pe care ni le reprimăm – de exemplu, anumite temeri ascunse. Datorită legăturii ei cu emoţiile şi faptului că se găseşte aproape de inimă, chakra omoplaţi, chiar în dreptul chakrei frontale a inimii. Chakra inimii controlează inima, plămânii şi timusul.

Chakra plexului solar are o dimensiune frontală şi una dorsală.

Chakra frontală a plexului solar se află în partea moale de sub stern sau coşul pieptului şi controlează stomacul, pancreasul, intestinele şi diafragma. Chakra dorsală se găseşte pe coloana vertebrală, chiar în dreptul celei frontale. Chakrele plexului solar reprezintă sediul tuturor emoţiilor noastre. Chakra frontală a plexului solar controlează emoţiile pe care le manifestăm – de exemplu, furia. Cea dorsală controlează emoţiile pe care ni le

reprimăm De exemplu, anumite temeri ascunse. Datorită legăturii ei cu emoţiile şi faptului că se găseşte aproape de inimă, chakra controlează inima, plămânii şi timusul, chakra frontală a plexului solar mai are o legătură energetică şi de sănătate cu chakra inimii şi cu inima

Chakra splinei, ca şi cele a inimii şi a plexului solar, are o dimensiune frontală şi una dorsală. Chakra frontală a splinei se găseşte lângă prima coastă de jos din partea stângă (coasta flotantă). Chakra dorsală a splinei se găseşte în spate, chiar în dreptul celei frontale. Chakra splinei este importantă deoarece atrage prana, o asimilează şi o distribuie tuturor celorlalte chakre.

Swadishana Chakra ombilicală se află la ombilic şi este unul dintre principalii centri energetici ai corpului. Ea controlează intestinul gros şi intestinul subţire şi afectează naşterea, în multe sisteme orientale, mai ales în cele care provin din învăţămintele taoiste, practicanţii sunt instruiţi să se concentreze în timpul meditaţiei pe chakra ombilicală, pentru a acumula energie.

Chakra merg mein, sau „poarta vieţii”, se află la spate, între rinichi, chiar în dreptul chakrei ombilicale. Ea este un important centru energetic, deoarece acţionează ca o staţie de pompare a energiei provenind de la chakra bazinului. Controlează rinichii, glandele suprarenale şi tractul urinar superior, precum şi tensiunea sanguină.

Chakra sexului este localizată în spatele coccisului la bărbaţi iar la femei între ovare.

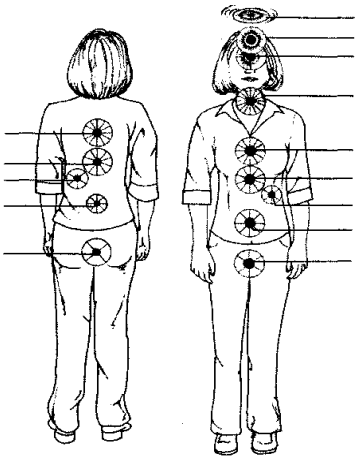


Figura 1-2B

chakra gâtului chakra dorsală a inimii chakra dorsală a plexului solar chakra dorsală a splinei *merg mein* (*rinichi*)

Chakra	Localizare	Funcţii, organe corespondente	B
1. CREŞTETULUI	creştetul capului	creier şi glanda pineală	b afectea pineală creieru fizic, psiholo
2. FRUNŢII	centrul frunţii, sub breton	sistemul nervos şi glanda pineală	pi memor paraliz epileps
3. AJNA	Între sprâncene	glanda pituitară şi glandele endocrine; controlează celelalte chakre majore	c alergie boli al endocr
4. GÂTULUI	centrul gâtului	gât, glanda tiroidă şi paratiroidă	b gâtului

			guşa, gât, ast
5. INIMII a) frontală b) dorsală	centrul pieptului, stern sau coşul pieptului pe coloana vertebrală, în dreptul chakrei frontale a inimii	Inimă, timus şi sistemul circulator plămâni şi, într-o măsură mai mică, inima	af cardiac vascula problen pulmon
6. PLEXULUI SOLAR a) frontală	În zona plexului solar, zona scobiturii de sub stern	acţionează ca un centru de colectare a energiei; de asemenea, controlează încălzirea şi răcirea corpului pancreas, ficat, intestinul gros şi intestinul subţire, apendice, stomac	(a frontală cea d plexulu nivel coleste diabet, hepatit reumat afecţiu inimii ş ce aceste

chakra bazinului chakra frontală a inimii chakra frontală a plexului solar chakra frontală a splinei chakra ombilicală chakra sexului

Chakra sexului controlează organele pelviene, incluzând vezica urinară, prostata (la bărbaţi), uterul şi ovarele (la femei) şi organele sexuale.

Muladhara sau Chakra bazinului este localizată la baza coloanei vertebrale, respectiv la osul codal sau coccis. Controlează oasele, muşchii, ţesuturile moi şi producerea sângelui, precum şi glandele suprarenale. De

asemenea, controlează vitalitatea generală a corpului şi nivelul energiei.

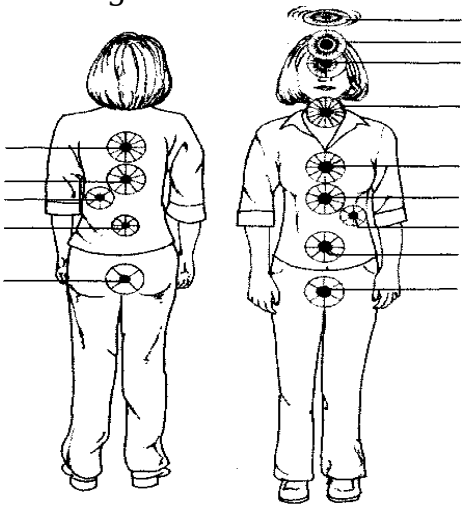


Figura 1-2B

chakra gâtului chakra dorsală a inimii chakra dorsală a plexului solar chakra dorsală a splinei *merg mein* (*rinichi*)

chakra bazinului chakra frontală a inimii chakra frontală a plexului solar chakra frontală a splinei chakra ombilicală chakra sexului

Chakra plexului solar are o dimensiune frontală şi una dorsală.

Chakra frontală a plexului solar se află în partea moale de sub stern sau coşul pieptului şi controlează stomacul, pancreasul, intestinele şi diafragma. Chakra dorsală se găseşte pe coloana vertebrală, chiar în dreptul celei frontale. Chakrele plexului solar reprezintă sediul tuturor emoţiilor noastre. Chakra frontală a plexului solar controlează emoţiile pe care le manifestăm – de exemplu, furia. Cea dorsală controlează emoţiile pe care ni le reprimăm. De exemplu, anumite temeri ascunse. Datorită legăturii ei cu emoţiile şi faptului că se găseşte aproape de inimă, chakra controlează inima, plămânii şi timusul,

chakra frontală a plexului solar mai are o legătură energetică şi de sănătate cu chakra inimii şi cu inima.

Chakra splinei, ca şi cele a inimii şi a plexului solar, are o dimensiune frontală şi una dorsală. Chakra frontală a splinei se găseşte lângă prima coastă de jos din partea stângă (coasta flotantă). Chakra dorsală a splinei se găseşte în spate, chiar în dreptul celei frontale. Chakra splinei este importantă deoarece atrage prana, o asimilează şi o distribuie tuturor celorlalte chakre.

Swadishana Chakra ombilicală se află la ombilic şi este unul dintre principalii centri energetici ai corpului. Ea controlează intestinul gros şi intestinul subţire şi afectează naşterea, în multe sisteme orientale, mai ales în cele care provin din învăţămintele taoiste, practicanţii sunt instruiţi să se concentreze în timpul meditaţiei pe chakra ombilicală, pentru a acumula energie.

Chakra merg mein, sau „poarta vieţii”, se află la spate, între rinichi, chiar în dreptul chakrei ombilicale. Ea este un important centru energetic, deoarece acţionează ca o staţie de pompare a energiei provenind de la chakra bazinului. Controlează rinichii, glandele suprarenale şi tractul urinar superior, precum şi tensiunea sanguină.

Chakra sexului este localizată în spatele osului pubian. La bărbaţi se află în spatele bazei penisului; la femei, în spatele punctului G. Chakra sexului controlează organele pelviene, incluzând vezica urinară, prostata (la bărbaţi), uterul şi ovarele (la femei) şi organele sexuale.

Muladhara sau Chakra bazinului este localizată la baza coloanei vertebrale, respectiv la osul codal sau coccis. Controlează oasele, muşchii, ţesuturile moi şi producerea sângelui, precum şi glandele suprarenale. De asemenea, controlează vitalitatea generală a corpului şi nivelul energiei.

7. SPLINEI a) frontală 3) dorsală	În partea stângă a abdomenului, între chakra frontală a plexului solar şi ombilic; pe partea din mijloc a ultimei coaste stângi în spate, chiar în dreptul chakrei frontale a splinei	splină cel mai important punct de intrare a pranei aerului; energizează alte chakre majore şi întregul corp aceleaşi ca şi chakra frontală a splinei	(atâ frontală, dorsală vitalitate slăbiciun corpului sânge, tu sistemulu
8. OMBILICAL Ă	Sub ombilic (percepem emoţiile)	Intestinul gros şi intestinul subţire	con dificultăţi naştere, vitalitate alte b intestinel
9. *MENG MEIN*	În spatele ombilicului	rinichi, glande suprarenale; energizează alte organe interne; tensiunea sanguină	prol rinichii, scăzută, hipertens probleme spatelui
10. SEXULUI	În spatele osului pubian	organele sexuale, vezica urinară şi picioare; centrul creativ inferior sau fizic	prol organelor şi ale urinare
11. BAZINULUI	la baza coloanei vertebrale la bărbaţi iar la	glandele suprarenale şi organele sexuale; energizează corpul fizic – oase,	can leucemie, scăzută, astm,

	femei între ovare (chakra de supravieţuire)	muşchi, sânge şi organele interne; afectează starea generală a corpului, temperatura şi creşterea la sugari şi copii; centrul autoconservării	sexuale, ale spate sânge, tu creştere

Chakra	Localizare	Funcţii, organe corespondente	E
1. CREŞTETULUI	creştetul capului	creier şi glanda pineală	b afecte pineal creier fizic, psihol
2. FRUNŢII	centrul frunţii, sub breton	sistemul nervos şi glanda pineală	p memo paraliz epileps
3. AJNA	Între sprâncene	glanda pituitară şi glandele endocrine; controlează celelalte chakre majore	o alergie boli al endocr
4. GÂTULUI	centrul gâtului	gât, glanda tiroidă şi paratiroidă	b gâtulu guşa, gât, as
5. INIMII a) frontală b) dorsală	centrul pieptului, stern sau coşul pieptului pe coloana	Inimă, timus şi sistemul circulator plămâni şi, într-o măsură mai mică, inima	a cardia vascul proble pulmo

	vertebrală, în dreptul chakrei frontale a inimii		
6. PLEXULUI SOLAR a) frontală	În zona plexului solar, zona scobiturii de sub stern	acţionează ca un centru de colectare a energiei; de asemenea, controlează încălzirea şi răcirea corpului pancreas, ficat, intestinul gros şi intestinul subţire, apendice, stomac	(frontal cea plexulu nivel coleste diabet hepati reuma afecţiu inimii ce aceste

1.3. *MERIDIANELE ENERGETICE*

Meridianele sunt canalele energetice ale corpului. Unele sisteme esoterice indiene, cum ar fi āyurveda şi yoga, le numesc *nadis*. Deşi meridianele duc prana corpului, nu sunt una şi aceeaşi cu sistemul nostru nervos şi nici nu urmează îndeaproape căile nervoase sau alte căi fiziologice identificate de medicină occidentală drept, de exemplu, sistemul circulator sau sistemul limfatic.

Corpul are câteva meridiane mari şi sute de meridiane mai mici. În cartea de faţă, vom analiza doar două mari canale, din două motive: în primul rând, cele două meridiane mari le controlează pe cele mai mici; în al doilea rând, de-a lungul celor două meridiane majore se găsesc principalele noastre chakre. Un meridian major trece prin partea frontală a corpului, de la chakra creştetului, spre cea a inimii, cea frontală a plexului solar,

ombilicală şi a sexului şi se termină la perineu (zona dintre organele genitale şi anus), în sistemele chinezeşti este numit *canalul funcţional*. Meridianul major corespondent părţii dorsale începe de la perineu şi trece prin chakra bazinului, *merg mein*, chakra dorsală a plexului solar, chakra dorsală a inimii, până la chakra creştetului. Sistemele chinezeşti îl numesc *canalul regulator*. Cei care au citit despre sistemele chinezeşti sau taoiste, sau le-au practicat, sunt probabil familiarizaţi cu cele două canale deoarece ele alcătuiesc împreună ceea ce numim uneori „orbita microcosmică" sau „micul cerc ceresc". Multe sisteme taoiste cuprind opt meditaţii în care practicanţii învaţă să-şi facă prana să circule prin cele două mari meridiane.

1.4 AURELE ŞI CULORILE

Dintre cele trei aure ale corpului – exterioară, interioară şi aura sănătăţii –, vindecarea pranică pune cel mai mare accent pe aura interioară. Ea este alcătuită din prana emanată de chakre şi meridiane. Astfel, pe aura interioară vei efectua tehnicile de manipulare a energiei, cum ar fi scanarea (detectarea tulburărilor energetice), măturarea (curăţarea congestiei energetice) şi energizarea (suplimentarea cu energie a zonelor cu deficienţe pranice).

Aura nu exist numai în imaginaţie. Ea poate fi fotografiată cu aparate foarte sensibile, în experimente ştiinţifice strict controlate. Mediumurile folosesc citirea aurei pentru evaluarea sănătăţii, a stării mentale, emoţionale şi psihice a pacientului. Mediumurile văd aura în culori, dar adesea ea poate fi văzută sub forma unor unde sau alte manifestări energetice (halouri cu forme strict definite).

Unele mediumuri nu văd aura, dar o creează inchipuindu-şi cum ar trebui să arate dacă ar putea-o vedea. Alte persoane simt doar energia care înconjoară omul, fără a o exprima în imagini vizuale. Diferite tradiţii atestă

existenţa unui număr de şapte straturi succesive ale aurei.

Considerăm că ne sunt pe deplin suficiente informaţiile pe care le obţinem din citirea formei aurei.

O aură" sănătoasă învăluie întregul corp din cap până în picioare, până la câţiva centimetri de corp. Unele persoane au o aură incompletă. De exemplu, dacă aveţi o viaţă sedentară, vă plimbaţi rar şi nu faceţi exerciţii fizice, de la genunchi în jos veţi avea o aură subţiată, rarefiată. Dacă o anumită parte a corpului este afectată de boală sau a fost înlăturată prin operaţie ca urmare a unei afecţiuni patologice, în zona respectivă aura va fi mai slabă".

După cum am mai spus, nu întotdeauna aura este văzută în culori. Începătorii o văd că pe o fâşie albicioasă, ca o ceată vălurită. Pentru a o citi însă, mediumurile îşi pun în funcţiune „ecranul mental" propriu, spre a vedea întreaga diversitate a culorilor aurei, pe care o folosesc în stabilirea stării pacientului.

Chiar dacă putem da o descriere generală a semnificaţiei diferitelor culori şi nuanţe, trebuie să subliniem că acestea pot fi văzute într-o percepţie strict individual şi nu există două persoane care să vadă simultan nuanţe identice *în* aceeaşi aură. Dacă doriţi să citiţi caracteristicile aurei psihice, trebuie *să* aveţi o imagine generală asupra semnificaţiei culorilor acesteia. Dar este mult mai important să putem vedea de fiecare dată în mod distinct fiecare culoare, ca şi cum nu am fi văzut-o niciodată până atunci, şi să ştim să descoperim din nou ce semnifică această culoare într-un anumit context.

Aurele sunt într-o continuă schimbare. Culorile şi formele aurelor se schimbă odată cu gândurile şi senzaţiile individului. Totodată, culorile se atenuează şi se contopesc, se întrepătrund ca într-un curcubeu, adesea nu se poate spune unde se termină o culoare şi unde începe alta.

Vă sfătuim să citiţi aura de parcă aţi descoperi de fiecare dată întregul proces ca la început. Misiunea

dumneavoastră va fi mai uşoară şi veţi învăţa mai repede tehnica citirii aurei dacă veţi avea o imagine generală a semnificaţiei culorilor.

Lista de culori care urmează este întocmita conform experienţei pe care am acumulat-o.

De obicei culorile pot fi interpretate astfel:

— NEGRU – *culoarea morţii şi a distrugerii*. Poate fi citită ca semn al unei depresiuni, îndeosebi când apare ca un nor întunecos care învăluie capul pacientului. Dar moartea este o stare care precede renaşterea, iar distrugerea este premergătoare creaţiei: „Întunericul cel mai adânc se lăsă chiar înaintea zorilor”. În acest caz, culoarea neagră poate fi considerată pozitivă. De asemenea culoarea neagră este considerată drept culoarea care reprezintă lumina Dumnezeiască invizibilă, care vine să lumineze şi să purifice sufletul (haina preotului şi culoarea copertei Bibliei).

— CENUŞIU – *culoarea plictiselii şi a bolii*, care maschează de obicei emoţii cum sunt teama şi furia.

— MARO – de obicei, culoarea Pământului, arata puternică legătură *cu planul fizic*. Dacă învăluie taipile şi gambele, poate fi un indiciu ca persoana respectivă face multe exerciţii fizice. Uneori, dacă este ştearsă şi difuză, poate fi un semn al lipsei de energie.

— VERDE – *culoarea care semnificţi creşterea*. Prezenţa sa în aura arata de obicei ca persoana respectivă se găseşte în faza de alegere, de stabilire a atitudinii sale în viaţă sau în raport cu credinţa. Este o culoare pozitivă, care poate să apară când omul, derutat de schimbări interioare radicale, crede că viaţa lui nu este bine alcătuită. Culoarea verde deschis este un semn al dezvoltării psihice.

— ALBASTRU – *culoarea creaţiei, a imaginaţiei şi auto-exprimării*. Asemenea mării şi cerului, al căror simbol este, culoarea albastră exprima natura feminină sau latura

feminină a personalităţii masculine. Albastrul închis este un semn al depresiunii apărute atunci când omul este nevoit să acţioneze după ideile altora, pentru care trebuie să lupte mai mult decât pentru ale sale proprii.

— GALBEN – *culoarea intelectului*, semnifica" procesul de trecere de la inconştient la confident. Galbenul presupune mişcări şi schimbări de toate felurile, îndeosebi cele care duc la purificarea şi dezvoltarea minţii. De cele mai multe ori culoarea se vede că o aureolă sau un nimb în jurul capului.

— PORTOCALIU – *culoarea vindecătoare prin excelenta* la şi Soarele pe care îl simbolizează", indica natura masculină sau latura masculină" a personalităţii feminine. Când apare în aura, poate să indice că individul respectiv are călităiti puternice de vindecător sau se afla într-un proces de creştere fizică ori de autovindecare emoţională.

— ROZ – *culoarea intuiţiei şi a unor cunoştinţe extinse* despre *Pământ*. Uneori este numită „culoarea intuiţiei planetare".

— ROŞU – *culoarea emoţiile rsi apasiunii de a trăi*, a sentimentelor puternice, cum ar fi ura, frica sau iubirea. Culoarea roşu aprins şi pur înseamnă perseverenţă şi pasiune.

— PURPURIU – *culoarea spiritualităţii şi a devotamentului*. Oamenii care practică meditaţia sau au sentimente religioase puternice au de obicei această culoare în aura lor.

— AURIU – *culoarea intuiţiei pure, a curajului psihic şi a autocunoaşterii*. Nimburi aurii strălucitoare pot fi văzute adesea deasupra capului misticilor şi persoanelor aflale în starea de extaz. Culoarea aurie este o culoare masculină, reprezentată adesea de Soare. Este totodată culoarea purificării şi vindecării.

— ARGINTIU – *culoarea feminină a Lunii*, cu

semnificaţie analoagă culorii aurii, deşi întâlnită mult mai rar. Mult argintiu în aura înseamnă curaj şi înzestrare psihică în ceea ce priveşte telekinezia sau levitaţia. Argintiul este *culoarea calatariilor în astral*. Se considers ca între corpul astral şi cel psihic, când sunt separate, legătură se face printr-un fir argintiu.

— ALB – dacă este pur e culoarea *celui mai înalt nivel spiritual*, a purificării şi a iluminării. Unele tipuri de meditaţie, cum ar fi meditaţia transcendentală, pot aduce sau nu iluminarea, dar pot colora aura în alb.

Aurele pot fi citite ca nişte hărţi. Culorile lor apar adesea legate unele de altele. De exemplu, putem vedea culoarea roşu închis în preajma inimii şi o putem interpreta drept furie, care provine din străfundurile unei fiinţe puternic afectate de un traumatism emoţional. Dacă după roşu urmează portocaliu, înseamnă că persoana trăieşte un proces de vindecare a acestui traumatism, portocaliul semnificând vindecarea.

Dacă în aceeaşi aură se observa verdele (culoarea creşterii şi a dezvoltării) îmbinat cu galbenul (culoarea intelectului), aflat în jurul capului, se poate trage concluzia că, vindecându-se, omul descoperă noi căi de gândire şi de modificare a structurii sale mentale anterioare.

Culorile pot să apară în aura fie sub forma unor benzi, stratificate, fie ca nişte pete haotice, fie se pot amesteca într-o masă dezordonată. Oricum ar fi aşezate, foarte rar se poate vedea o aură care să rămână neschimbată, ale cărei culori să nu treacă unele prin altele şi să nu se modifice, reflectând schimbările survenile în starea individului.

Toate atestă variaţiile cele mai mici şi mai delicate survenite în conştiinţa şi în starea mentală, care intervin cu mare rapiditate, de aceea este atât de dificil să se dea o descriere verbală a aurei. Culorile de bază”, culorile pure din aură se modifica mult mai încet, în săptămâni, luni sau

chiar ani.

Nuanţele sunt citite ca şi culorile şi indica energia persoanei respective. De exemplu, undele care străbat aura pornind de la corpul persoanei către exterior pot să semnifice forţa şi putere asupra altora – este strălucirea pe care o au oamenii deosebit de puternici. Aceste unde pot să semnifice şi absenţa interesului faţă de planul fizic.

1.5 MEDIUM

Marele filosof grec Platon a remarcat că învăţătură este doar memoria sufletului.

Despre „suflet" sau „spirit", despre „fiinţa" sau „esenţa" vom discuta în această carte. Toţi aceşti termeni definesc acea parte din noi care există în alte planuri ale existenţei. şi care simte o iubire cuprinzătoare pentru toate fiinţele, şi ne permite să nutrim acest sentiment, obligându-ne să recunoaştem că este mult mai plăcut să dai decât să primeşti, pur şi simplu pentru plăcerea de a-l servi pe celălalt. Avem în vedere acea parte a fiecăruia dintre noi care trăieşte după ce nu mai suntem, după ce trupul ne-a pierit, după ce a dispărut mintea, intelectul, emoţiile noastre. Dacă vi se pare că aveţi capacităţi psihice, trebuie să le eliberaţi din adâncul conştiinţei dumneavoastră, să le dezvoltaţi şi să le puneţi în aplicare…

Activitatea este aceeaşi, descoperirile sunt aceleaşi, domeniul de aplicare a cunoştinţelor noastre este identic. În toate cazurile este vorba despre lumea noastră psihică.

Unul dintre momentele de bază conţinute în această carte este faptul că în viaţă, în lume, în Cosmos, totul evoluează aşa cum este prevăzut chiar dacă ne dăm seama de asta sau nu.

Aceasta înseamnă că ne este dată libertatea alegerii şi trăirii vieţii noastre în felul în care obţinem satisfacţia maximă, plăcerea cea mai deplină şi mai adevărată.

Hristos spunea să-i dăm Cezarului ce este al Cezarului şi Domnului ce este al Domnului. Universul

psihicului este un univers binar, în care Cezarul şi Domnul primesc fiecare ce i se cuvine. Vă plătiţi impozitele nu pentru că va face plăcere, ci pentru că impozitele trebuie plătite. Trăiţi cu conştiinţa propriului EU, sau intru Domnul, deveniţi vindecător nu pentru că aceasta vă va face mai fericiţi sau mai buni, ci pentru că aceasta îşi are rădăcinile în interiorul dumneavoastră.

1.6. COMUNIUNEA

Oricare ar fi baza religioasă sau filosofică a formării dumneavoastră, cunoaşteţi teoria conform căreia „cu toţii suntem un tot" sau chiar „totul este un tot". Există o stare sau un nivel de conştiinţă în care această idee încetează să fie o înşiruire de cuvinte şi devine o realitate.

Poate că suntem deja familiarizaţi cu această stare. Ea devine clară pentru numeroşi oameni care trăiesc simţământul iubirii atunci când simt ca sufletul lor se contopeşte cu sufletul altei persoane.

Uneori, străduindu-ne într-un grup de oameni să realizăm un scop comun, trăim aceleaşi senzaţii de comuniune, de legătură cu ceilalţi membri ai grupului. Aceasta nu reprezintă decât un mic pas de la iubirea faţă de un alt om sau un grup de oameni, la trăirea puternică şi atotcuprinzătoare a sentimentului de iubire şi de contopire cu fiecare în parte sau chiar cu tot ceea ce ne înconjoară.

Starea de comuniune este starea despre care vorbesc toţi sfinţii şi înţelepţii.

Deocamdată însă, ne trăim propriul EU şi mulţi dintre noi se împotrivesc stării de comuniune, o evită sau se tem de ea, deoarece cred că în felul acesta vor fi lipsiţi de contactul cu propria individualitate. Nimic nu poate fi mai departe de adevăr. De fapt, în această stare mistică de comuniune trăim mai puternic şi mai deplin Eul propriu, aşa cum este el în realitate. Mai mult decât în oricare altă stare, devenim noi înşine, pentru că singurul mod de a trăi comuniunea deplină cu ceilalţi este să fii mai întâi în deplin

acord cu tine însuţi.

Încercaţi să învăluiţi tot ce vă înconjoară într-un halou de dragoste, numai aşa o să reuşiţi să deveniţi „UN TOT” care apoi este uşor de modelat.

Aprofundând studiul acestei cărţi veţi descoperi câteva exerciţii simple, care vă vor conduce la dezvoltarea acestui tip de trăiri. Exerciţiile sunt astfel alcătuite, încât cu ajutorul lor să puteţi avansa singuri de fiecare dată câte o etapă. Nu trebuie să treceţi de la un exerciţiu la altul până când nu simţiţi că sunteţi gata pentru aceasta.

Citiţi cu atenţie fiecare exerciţiu până când stăpâniţi tehnicile. Nu vă descurajaţi când, parcurgându-le, nu obţineţi rezultatele aşteptate. Reluaţi-le când sunteţi mai odihniţi.

Una dintre primele etape ale procesului de vindecare este aceea de a aduce pacientul în stare de armonie cu vindecătorul. Având harul bunului psiholog, acest lucru reuşeşte perfect. Dacă iubirea dumneavoastră izvorăşte peste oameni veţi putea percepe toate lucrurile reciproc legate şi interdependente, conştientizându-le ca părţi ale aceluiaşi întreg unic şi atotcuprinzător.

Când „totul este un tot”, sunteţi eliberaţi de necesitatea de a formula judecaţi despre lucrurile complexe. Aceasta este starea „în afara binelui şi a răului”, în care nu există nimic corect sau incorect, nimic bun sau rău. Când vă transformaţi într-un observator, aflându-vă în starea de comuniune. deveniţi un medium absolut. Dacă aţi reuşit să percepeţi informaţiile psihice, cu un foarte mic efort suplimentar, puteţi înainta pe calea însuşirii deprinderilor de vindecare.

Informaţiile venite trebuie decodificate. Ele apar brusc, sub diferite forme – viziuni de corpuri geometrice, figuri de animale, peisaje, clişee de filme – prin simţurile proprii sau telepatic. Unii vindecători îşi antrenează corpul pentru a simţi durerea persoanelor, dar nu este

recomandabil, din cauză că prin acest procedeu boala trece la vindecător prin corpurile energetice.

Între comuniunea cu ceilalţi şi vindecare exista o etapă intermediară. Această etapă, în care se primesc informaţiile necesare, este cunoscută de mediumuri drept „citire”. Citirea psihică poate lua orice formă, dar în toate cazurile este premergătoare procesului de vindecare şi este o parte a acestuia.

Când doriţi să vindecaţi unul dintre prietenii dumneavoastră, intraţi în starea de comuniune cu acesta, apoi întrebaţi-vă despre starea lui fizică, Cunoaşteţi deja răspunsul.

În momentul acesta prietenul formează o parte din propria dumneavoastră fiinţa. Pe baza informaţiilor pe care le-aţi primit, puteţi trece la vindecarea prietenului.

1.7. CORPUL ASTRAL

La fel cum aveţi o structură fizică, aveţi şi o structură psihică, alcătuită în principal din aură (emanaţiile energetice care înconjoară toate fiinţele vii) precum şi din chakre (puncte energetice deosebite ale aurei).

Această structură este cunoscută sub numele de „corp astral”. El este capabil să părăsească pentru un timp corpul fizic, fenomen cunoscut sub denumirea de „călătorie în astral”.

1.8. LEGĂTURA RECIPROCĂ VINDECĂTOR-PACIENT

După cum vă puteţi imagina, legătura reciprocă dintre vindecătorul care examinează şi pacientul examinat este unică şi adesea foarte strânsă. Dacă eu vin la dumneavoastră să mă vindec şi îmi dau acordul să aflaţi despre mine lucruri pe care le ascund cu multă grijă de prietenii cei mai apropiaţi, sau chiar faţă de mine, îmi dau de asemenea acordul pentru folosirea energiei noastre reunite ca să provocăm schimbări în interiorul corpului meu, posibil şi în afara limitelor lui.

Dacă mă dau pe mâinile dumneavoastră, am

convingerea că veţi face tot ceea ce trebuie făcut, şi cât se poate de calificat. Am convingerea şi că nu veţi folosi informaţiile pe care le-aţi primit de la mine în dauna mea sau a oricărei alte persoane. Am convingerea că dacă nu ştii răspunsul la unele dintre problemele mele, mi-o veţi spune direct şi nu vă veţi preface din orgoliu că puteţi vindeca, de exemplu, cancerul, atunci când va sta în puteri doar vindecarea durerilor de cap. Am convingerea că nu mă veţi minţi nici din greşeală, nici în mod conştient. Şi ştiu că tot ce faceţi, faceţi cu sufletul curat.

În cazul în care dumneavoastră, ca vindecător, credeţi că este admisibil să comiteţi fapte lipsite de etică, acum este momentul cel mai potrivit să întrerupeţi lectura acestei cărţi şi să vă ocupaţi de cu totul altceva mai puţin împovărător. Tehnica vindecării nu este prea complicată, dar a fi vindecător este nevoie de ceva mult mai serios decât deprinderile tehnice sau sensibilitatea la stări psihice.

1.8 KARMA

Karma este o amintire inconştienta – cunoaştere, ataşament, relaţii nefinalizate, dorinţe nerealizate şi alte cicluri neîncheiate, în limba sanscrită acest cuvânt înseamnă fapta şi acţiune. Dicţionarul Webster defineşte karma ca pe un termen budist sau hinduist care înseamnă „totalitatea acţiunilor umane într-una dintre sterile fericite de existenţă, care este considerată definitorie în soartă omului în cadrul vieţilor următoare, altfel spus destin, soarta”. Să acţionezi pe baza celor mai profunde amintiri şi sentimente acumulate în memorie din vieţile anterioare înseamnă să acţionezi conform propriei karme… A fi fericit de existenţa” nu înseamnă în mod obligatoriu vieţi sau întrupări încununate de succes, aceasta înseamnă şi momente fericite ale prezentului. Când pronunţaţi „Acum”, acest moment al prezentului nu mai exista, el devine trecut şi se duce pentru totdeauna, Timpul este un sistem de

măsură inventat de fiinţele umane pentru a se simţi mai bine şi a fixa în conştiinţa viaţa fizică proprie. Dar în activitatea superioară desfăşurată de vindecător, timpul ne va ajuta să ne dăm seama că el poate să nu existe, ca în locul lui există un lanţ nesfârşit de momente „Acum”. Aceasta a avut în vedere filosoful grec Heraclit în sec. V î.e.n., când afirmă: „În acelaşi rău nu se poate intra de două ori”.

Timpul interacţionează cu karma: orice aţi fi făcut până în această clipă este ceea ce sunteţi chiar în clipa respectivă. Vechiul precept care ne sfătuia să trăim fiecare clipă de parcă ar fi ultima nu înseamnă de fel că trebuie să plecăm cu trăsura până în iad să ne desfătam! El înseamnă, pur şi simplu, că trebuie să fim gata să răspundem, fiecare pentru sine – fie în faţa conducătorilor noştri spirituală, fie în faţa lui Dumnezeu.

Comportamentul lipsit de etică afectează karma şi ne este mult mai greu să pătrundem în fiecare „Acum” fericiţi, liberi şi neimpovarati de datorii psihice.

Dacii totalitatea faptelor dumneavoastră în acest moment, în această anume stare de existenţa superioară, va determina soartă pentru momentul următor, cunoaşterea acestui ţap! vă ajuta sii vă comportaţi în momentul acesta, Când faptele dumneavoastră vin în contradicţie cu etică, vă complicaţi munca de vindecător, care se va dovedi prea puţin eficientă, deoarece vii tulburaţi conştiinţa. Astfel vii complicaţi viaţa şi merged pe un drum greşit.

Vindecarea oferă posibilităţi nebiinuite pentru o comportare etica pe tot parcursul vieţii, atunci când acordaţi ajutor altor oameni.

A fi etic nu înseamnă că trebuie să procedaţi totdeauna aşa cum vă şopteşte „instanţa” dumneavoastră interioară. Uneori, ea vă poate dicta fapte contrare dicii. Sunteţi un suflet supus judecăţii. Constituiţi o parte a

întregului, sunteţi esenţa propriei fiinţe. Atunci când vă aflaţi în starea de comuniune, cunoaşterea se aria" în dumneavoastră în toate detaliile vieţii cotidiene.

1.9 CE ESTE VINDECAREA PSIHICĂ?

Se naşte întrebarea: cine realizează vindecarea de fapt, dumneavoastră ca vindecător sau omul pe care îl vindecaţi? Ce se poate spune despre „spiritele vindecătoare" sau despre „mentorii vindecători", despre care poate aţi auzit? Dacă vindecarea nu o realizaţi dumneavoastră, ce însemnătate mai are comportamentul conform normelor eticii. Neconformându-vă eticii, puteţi provoca un mare rău ca vindecător, pornind de la premisa că vindecarea vine dintr-o stare care totul este un întreg, în realitate nimeni nu realizează vindecarea, ci această se produce în condiţiile unei coordonări de forţe care face ca o stare de existenţa să poată fi schimbată cu alta.

Când pacientul se afla în stare de comuniune cu vindecătorul, acesta din urmă focalizează energiile asupra unui rezultat unic şi dorit de amândoi – vindecarea pacientului. Când are loc schimbarea stării se produce vindecarea.

Aceasta mobilizare a forţelor cosmice aminteşte mult de meditaţia sau rugăciunea orientală.

În realitate este chiar o rugăciune în care nu avem decât o credinţă, a cărei forţa este capabilă să urnească munţii. Vindecarea este un proces în cadrul căruia vindecătorul intra în acord cu armonia energiilor cosmice, (pe care, dacă doriţi, o puteţi considera Dumnezeu), şi prin aceasta se transformă într-un canal prin care poate circula această energie.

Tehnica prezentată în această carte este destinată să ajute vindecătorilor începători să atingă această stare de comuniune cu pacientul şi Cosmosul şi să acţioneze în armonie.

Energia transmisă în timpul procesului de vindecare

psihică este uneori mare şi este evident că, folosită incorect, poate distruge echilibrul. Au existat fapte atestate de însemnările unor vindecători, care au făcut rău, utilizându-şi deprinderile. Vina o poartă şi câţiva vraci ai unor triburi primitive şi cei care sunt adepţii magiei „negre”. Noi însă vom deveni vindecători mai degrabă în folosul celorlalţi.

Deprinderile viitorului vindecător se vor dezvolta în funcţie de durată de menţinere a acestei stări de comuniune.

Pentru că am considerat ca punct de plecare în activitatea noastră afirmaţia că tot ce se petrece reprezintă o parte din evoluţia armoniei cosmice, chiar dacă nu conştientizam totdeauna, este un sens anume în faptul că nu poţi face un fel de rău atunci când eşti vindecător.

În fine, ca vindecător, sunteţi pe deplin responsabil de toate trăirile proprii, la fel cum toţi ceilalţi sunt responsabili în ultimă instanţă de propriile lor trăiri. Ca vindecător nu puteţi să faceţi nimic unei alte persoane fără voia acesteia. Puteţi doar să ajutaţi oamenii să facă” ceea ce aveau de gând, într-un fel sau altul. Dacă un organism nu doreşte să fie vindecat, nu veţi putea face nimic pentru a-l ajuta. Iată de ce toţi marii vindecători au avut şi pacienţi pe care nu i-au putut trata.

Când intraţi în armonie cu un pacient, comunicarea la nivel spiritual cu acesta vă poate arăta ca în momentul respectiv această persoană nu doreşte să fie vindecată de dumneavoastră. Poate, conform karmei sale, el trebuie să vă întâlnească şi să primească un sfat despre boala să sau dimpotrivă, soarta lui este să fie prins prin legături karmice de un alt vindecător şi să se trateze, în mod obligatoriu, la celălalt. Legile universale ne arată că lucrurile sunt aşa cum sunt, nu cum vrem noi să le vedem.

În acest caz vă puteţi pune întrebarea: care este

diferenţa dacă voi fi sau nu vindecător, dacă voi proceda etic sau nu şi îmi voi folosi capacităţile pentru a face bine sau rău?

Probabil este greu de înţeles şi este şi mai greu de acceptat, dar nu exista niciun fel de diferenţa. Cum am mai spus, devenind vindecător, nu veţi deveni nici mai bun, nici mai fericit.

Veţi deveni vindecător ca să fiţi vindecător, pentru că aceasta se afla în interiorul dumneavoastră şi nu din alte motive. Dacă veţi începe să credeţi că ştiţi în ce constă binele pentru celălalt, aceasta o să vă complice munca şi o să vă producă numai insatisfacţii.

Ca vindecător, nu veţi putea niciodată să impuneţi altuia ideile dumneavoastră, dar dacă îl veţi ajuta să-şi înţeleagă viaţa şi ideile proprii, el va putea fi interesat de ale dumneavoastră.

Cu orice risc, trebuie să stabilim un adevăr incontestabil viaţa fiecărui om este propria lui viaţă. Orice am descoperi, pe măsură ce avansăm pe drumul vieţii, de la naştere către moarte, este ceea ce am creat. Un mare psiholog spunea: „Eu nu exist în această lume ca să-ţi îndreptăţesc aşteptările. l-ar tu nu trăieşti ca să mi le îndreptăţeşti pe ale mele…” Vom merge ceva mai departe şi vom formula puţin diferit: nu mă aflu aici ca să fac ceva pentru tine, iar tu nu te afli aici ca să faci ceva pentru mine.

Existenţa în comuniune este o realitate pe care o constatam dedesubtul dramelor şi agitaţiei vieţii noastre cotidiene, Totdeauna suntem în comuniune, deşi sesizam aceasta doar întâmplător. Aceasta înseamnă că eu sunt tu, iar tu eşti eu. Poate că aceasta sună ca o formulă mistică, dar este un adevăr care devine evident, dacă trăim măcar o singură dată comuniunea cu un altul sau cu toţi ceilalţi. Scopul lucrării de faţă este de a vă orienta spre trăirea acestei stări.

Coleridge recomanda să se practice „dorinţa de a stopa necredinţa” pentru a percepe realitatea ascunsă dincolo de fanteziile cele mai evidente. Pentru a fi vindecător, trebuie să învăţaţi să vă stopaţi necredinţa şi să realizaţi ce vă propuneţi. Chiar dacă nu veţi reuşi, nu aveţi a pierde mai mult decât câteva ore necesare lecturii şi exerciţiilor practice, dar puteţi obţine o anumită experienţa în domeniul psihicului. În majoritatea lor, exerciţiile prezentate în această carte nu sunt complicate. Dacă va dorit stoparea necredinţei veţi vedea ce se întâmplă.

Sunt necesare aici unele avertismente şi invitaţii. Ca vindecător să nu vă imaginaţi niciodată că sunteţi cu adevărat medic, până când nu veţi reuni cunoştinţele expuse în această carte cu absolvirea unei facultăţi de medicină. Vindecătorul operează cu forţele cosmice, imense şi atotputernice, şi atrage adesea rezultate palpabile. El poate vindeca şi boli pentru care medicina clasică nu a găsit, remedii, dar rezultatele obţinute pot fi şi total diferite de cel scontate, când acţionează contrar sorţii. Forţele cu care operează vindecătorii pot fi percepute şi controlate la unele nivele de existenţă, dar altele, nu se supun controlului.

Vindecătorul poate să cunoască eseul, uneori poate să nu aibă dreptate, poate chiar să fie pedepsit pentru modul pe care îl practică. Corpul fizic este un mecanism complex. Când o parte unui mecanism se defectează, pentru reparaţii trebuie să chemăm un mecanic calificat în cazul nostru, medicul. Dacă vine la dumneavoastră un om bolnav de cancer, aplicaţi-i orice procedeu psihic posibil, dar obligaţi-l să se adreseze şi unui medic specialist.

Vindecaţi printr-un singur procedeu, prin care vă puteţi pune în valoare capacităţile psihice. Dezvoltându-vă capacităţile de vindecător – cale de întoarcere nu mai exista.

Eul tinde spre cunoaşterea spirituală. De reţinut: tot ceea ce faceţi exista deja într-un alt plan. Aceasta vă eliberează şi va permite să faceţi şi altceva, căci a fi vindecător nu este mai important decât a fi medic sau inginer.

Fiţi deschis la toate posibilităţile, folosiţi-vă capacităţile în folosul propriei creşteri, lăsaţi orgoliul, nu sunteţi acum mai buni decât ceilalţi sau mai buni decât minte. Devenind vindecători, faceţi un pas mare pe drumul spinos şi plin de aventuri pe care puteţi merge slujind pe ceilalţi. Aceasta trebuie să vă îndemne în permanenţă să vă descoperiţi tot mai mult în interiorul dumneavoastră noi şi noi capacităţi, cu care aţi fost înzestrat de la naştere, ca orice fiinţă umană. Pentru a deveni vindecători, nu vi se cere mai mult decât să doriţi să fiţi dumneavoastră înşivă. Dar pentru aceasta avem de efectuat multe exerciţii.

De asemenea, pe timpul efectuării exerciţiilor trebuie lăsate deoparte toate grijile privind îndeplinirea obligaţiilor faţă de familie sau de propria persoană. Când vine momentul exerciţiilor, nicio forţă umană sau cerească nu ne poate reţine. Trebuie să rămânem în acest interval de timp singuri cu noi înşine şi nimic nu ne va tulbura. Orice s-ar întâmpla în acest timp în casa noastră, nu trebuie să ne privească. Astfel, pe perioada exerciţiilor există numai cel în cauză şi scopul ce şi l-a propus, în rest totul dispare din conştiinţa noastră. Contemplarea inteligentă a lumii uşurează mult această grea activitate. Omul trebuie să ţină minte în permanenţă că valoarea de bază constă în suflet, nu în învelişul trupesc. Acesta din urmă nu reprezintă nimic, este doar o slabă reflectare a sufletului omenesc, care tinde să atingă, cu ajutorul trupului, un înalt nivel de evoluţie morală.

Desigur, cei care-şi iubesc trupul mai mult ca orice şi sunt supuşii aflaţi în robia propriilor simţuri – este vorba de cei dedaţi plăcerilor, a căror voinţă doarme, despre

aceşti copii mari, care nu s-au obişnuit să-şi stăpânească pasiunile – vor da deoparte, cu un zâmbet, această carte sau vor râde de cea care a scris-o, deoarece acesta vrea, chipurile, să vadă în oameni ceva ce nu a fost recunoscut de ştiinţa actuală (care nu admite lumina precum cei născuţi orbi). Pentru aceşti oameni încă nu a sosit ora cunoaşterii. Cârtiţelor le este greu să înţeleagă că există fiinţe care ştiu să zboare!

Dar sunt numeroşi şi cei ce simt în interiorul lor o înclinaţie, o tendinţă nedefinită spre eliberare de tensiunea neidentificată a vieţii, cei cărora viaţa nu le oferă nimic altceva decât măruntele bucurii pământene. Pentru ei a sunat ceasul şi în această carte, ei vor afla conducătorul de care au nevoie.

Aşa cum s-a menţionat anterior, condiţia necesară a unei evoluţii libere a capacităţilor psihice este posesia calmului, răbdării şi perseverenţei. Cine nu dispune de aceste calităţi, va trebui să şi le formeze.

Înainte de orice este necesar calmul. Există oameni care nu pot fi calmi nici măcar o singură clipă! Despre astfel de oameni se spune că sunt nervoşi, în multe cazuri aceasta nu este nimic altceva, decât lipsă de educaţie. Când stau aşezaţi, ei bat continuu din picioare, le mişcă în permanenţă, se mişca într-un anumit ritm. Desigur nu este necesar să rămânem în permanenţă într-o stare de încremenire, trebuie doar să ne obişnuim ca pe timpul exerciţiilor să menţinem întregul nostru corp într-un calm absolut, fără a face pentru aceasta vreun efort special. Că nu este prea uşor, ne putem convinge singuri.

Persoana se străduieşte să rămână aşezată, perfect imobilă, timp de 1/4 dintr-o oră, apoi îşi va îndrepta toate gândurile spre o temă oarecare, deosebit de interesantă şi, peste numai câteva minute, aceasta va face o mişcare involuntară oarecare.

Foarte important pentru un începător este să-şi

stăpânească aparatul vizual. Cu ajutorul văzului este în permanenţă tulburată starea de reculegere. De aceea trebuie să ne obişnuim să nu alunecăm cu privirea peste toate, fără niciun scop, ci să privim timp îndelungat într-o singură direcţie, în acelaşi fel ne putem învăţa să distingem mai puţin clar şi exact obiectele aflate în câmpul nostru vizual, ci ca prin ceaţă, până când ne vom obişnui să privim cu ochi ager „nicăieri”, să vedem „nimic”. ca şi pierderea temporară a auzului printr-un efort de voinţă. Pentru aceasta este nevoie, de asemenea, de o slăbire, prin exerciţiu, a auzului. Ambele simţuri fundamentale trebuie să fie într-un grad înalt de subordonare, pentru a putea atinge un grad înalt de reculegere. La început, până când puterea voinţei nu este prea mare, se pot utiliza mijloace mecanice: se astupă urechile cu ceară sau, la anumite exerciţii, se leagă ochii cu un fular.

Pentru a astupa urechile se fac mici sfere din ceară moale (de mărimea unui bob de mazăre) cu vată higroscopică. Prin aceste mici sfere se trece câte un fir de aţă (cu nod la un capăt), pentru a scoate uşor după folosire aceste dopuri de ceară din urechi. Apoi se fac dopuri de ceară mai mari, de mărimea unor vişine, cu care se acoperă bine urechile, astfel că orice zgomot, chiar cel mai puternic, se va auzi foarte slab şi neclar. Se mai pot folosi antifoane de cauciuc, sub forma unor capacele, din cele folosite pentru a nu lăsa apa să pătrundă în urechi pe timpul înotului. Desigur, toţi cei ce lucrează într-un mediu poluat fonic şi desfăşoară o muncă intelectuală, trebuie să folosească asemenea mijloace. Ne obişnuim repede şi prezenţa corpului străin – dopul de ceară sau căpăcelul – nu mai deranjează. Dar un om cu voinţă puternică priveşte şi nu vede nimic, ascultă şi nu aude nimic, fără a recurge la mijloace mecanice de orice fel.

Perseverenţa este o calitate necesară, este un cuvânt neplăcut pentru urechile secolului nostru grăbit şi nervos!

Trebuie să menţionăm că nu se poate stabili o normă privind durata exerciţiilor pentru realizarea succesului. Aceasta este o problemă individuală şi depinde de condiţiile care favorizează sau împiedică exerciţiile şi de efortul şi stăruinţa celui ce le execută. Unii ajung mai repede la ţintă, alţii mai lent, cu ajutorul răbdării şi stăruinţei, care permit să se obţină orice. Nimeni nu trebuie să se descurajeze dacă succesul se lasă aşteptat; dacă azi i se par inutile exerciţiile, mâine el se poate apropia de succes exersând cu tenacitate din nou.

Deci, să fim răbdători!

Pentru cei cuprinşi de nerăbdare, cărora temperamentul nervos nu le permite să fie calmi, recomand un remediu simplu, dar minunat. Cine vrea să-l folosească, să-şi cumpere un joc (gen cubul Rubic) cum sunt destule, unele foarte complicate.

Antrenarea răbdării se mai poate face în felul următor: se amestecă într-un vas mare mazăre, fasole şi linte, apoi se aleg fiecare separat. Peste câteva zile exerciţiul poate fi făcut şi mai migălos.

Se cumpără de la magazinul specializat hrană amestecată pentru păsări sau se amestecă în cantităţi suficiente orez, mac, sămânţă de cânepă, mei etc. Şi se alege şi se sortează acest amestec cât se poate mai des. Dacă uneori, datorită nervilor, apar mâncărimi în degete şi se manifestă dorinţa de a renunţa, se întrerupe pentru un timp exerciţiul, se fac câţiva paşi înainte şi înapoi şi, pentru a reveni la curajul iniţial, se fredonează un cântecel vesel, acesta este un remediu bun întotdeauna, apoi se reia cu curaj lucrul.

Astfel de întreruperi vor surveni tot mai rar şi în curând ucenicul va fi capabil să-şi execute activitatea descrisă în deplină linişte şi calm.

Aceste exerciţii pot fi diversificate la nesfârşit. De exemplu se poate descurca un ghem de lână înnodat şi

foarte încâlcit. Unii vor spune că toate acestea sunt neserioase şi bune doar pentru copii. Să încerce şi ei. Încercaţi – spun eu. Cu cât aceste exerciţii sunt mai puţin asemănătoare cu ocupaţiile cotidiene ale ucenicului, cu atât vor fi mai dificile şi cu atât mai multă răbdare îi va fi necesară.

După 3 sau 4 săptămâni, când ucenicul va căpăta suficientă răbdare şi calm, se poate trece la exerciţii de concentrare a gândurilor, ceea ce reprezintă obiectul capitolului următor. Ucenicul nu trebuie să se grăbească să treacă la exerciţii mai complexe, dacă nu se simte capabil. Grabă nu face decât să strice aici.

Concentrarea (concentrarea ideilor)

Concentrarea se numeşte, de obicei, orice acumulare, adunare, îngroşare. Concentrarea în domeniul ideilor reclamă supremaţia absolută unei singure idei (sau a unei serii de idei), renunţarea la toate impresiile exterioare, cufundarea în sine şi concentrarea absolută asupra activităţii depuse. De această stare depinde întregul sistem al programului meu de instruire. Concentrarea reprezintă partea de bază, de aceea ne vom ocupa de aceasta chiar de la început.

Cine doreşte să influenţeze cu ajutorul gândurilor trebuie să înveţe să gândească intensiv. El trebuie să-şi dezvolte capacitatea de a gândi insistent, punând accentul pe o idee, pe un singur

CAPITOLUL II

PROCEDEE DE VINDECARE

2.1 Energia psihică

Energia psihică este o forţă puternică. Dar este o sabie cu două tăişuri. Nu trebuie să o transformăm într-o sperietoare sau în ceva tainic.

Există nenumărate sisteme şi metode de folosire a energiilor psihice

În realitate, oricine practica vindecarea se bazează în

final pe un sistem care este totalitatea creaţiilor sale proprii. Cei care se pregătesc să devină vindecători pornesc prin a studia. Ca în orice domeniu al artei sau ştiinţei, este mult mai simplu şi mai eficient să-ţi găseşti drumul propriu după ce ţi-ai însuşit deprinderile practice şi bazele teoretice existente.

În acest capitol sunt prezentate principalele etape ale procedeelor de vindecare prin comunicare vizuală sau la distanţă. Vom vorbi de asemenea despre vindecarea cu ajutorul spiritelor conducătoare şi despre chirurgia mediumistică.

2.1.1 Energii

Pentru a simplifica efectuarea exerciţiilor, este necesară însuşirea în prealabil a terminologiei de specialitate.

Pentru început vom spune câte ceva despre energie. Prin energie înţelegem ceea ce chinezii denumesc „Qui” iar indienii „prana”. Folosind terminologia simplă din zilele noastre, putem considera energia ca o „vibraţie” fie bună fie rea sau de altă natură. Energia este acea forţă magică invizibilă care umple Cosmosul, pentru exprimarea căreia fiecare limbă are un termen propriu şi pe care nimeni încă nu a putut să o explice.

Vorbind despre energie, facem distincţie între „energia terestră”, energia cosmică”, energia vindecătoare” etc Denumirile definesc diferite subcategorii de energii. Unul dintre principiile noastre, care este şi un principiu susţinut de teoriile foarte avansate ale multor fizicieni, este acela care susţine că în Univers totul este făcut din energie, ea rămânând mereu aceeaşi forţă, chiar dacă are forme diferite de manifestare. De exemplu, o energie oarecare ia forma unei bucăţi de lemn, iar o altă ia forma unui cotlet.

Ambele forme pot suferi o transmutaţie – pot fi schimbate printr-un proces de oxidare. Când ardeţi o

bucată de lemn, energia acesteia se transforma în căldura, fum, cenuşa; când mâncaţi cotletul, energia acestuia ia forma dumneavoastră.

2.2 ÎMPĂMÂNTAREA

Imparnantarea este un proces simplu şi deosebit de eficient, care asigura stabilirea sau menţinerea contactului cu energia terestră. Ea este foarte importantă în toate formele de meditaţie sau în activitatea de medium, ca un mijloc ce ne menţine fiinţa în contact permanent cu trupul, căci nivelele psihice pot fi controlate numai dintr-un loc aflat într-o tainică legătura cu Pământul.

De-a lungul întregii noastre activităţi, numai într-un singur caz vom renunţa la împământare, şi anume în cazul levitaţiei.

Pentru a ne împământa, este de dorit să stăm pe un scaun cu spătar drept şi cu tălpile pe podea. Mâinile şi picioarele nu se încrucişeaz, aşezăm mâinile pe coapse cu palmele în sus.

Închidem ochii, ne relaxăm şi ne eliberăm mintea de gânduri (vezi Fig. 2).

Acum ne imaginăm un ţăruş sau un cordon, un cablu sau ceva asemănitor prin care trece energia din prima chakră şi ne leagăde miezul Pământului. Chiar dacă locuiţi la etajul zece al unui bloc, vă imaginaţi că acest conductor de energie străbate toate etajele, prin locuinţele vecinilor şi prin toate planşeele, indiferent dacă sunt confecţionate din oţel, beton şi sticlă. Nimic nu poate stăvili energia psihică.

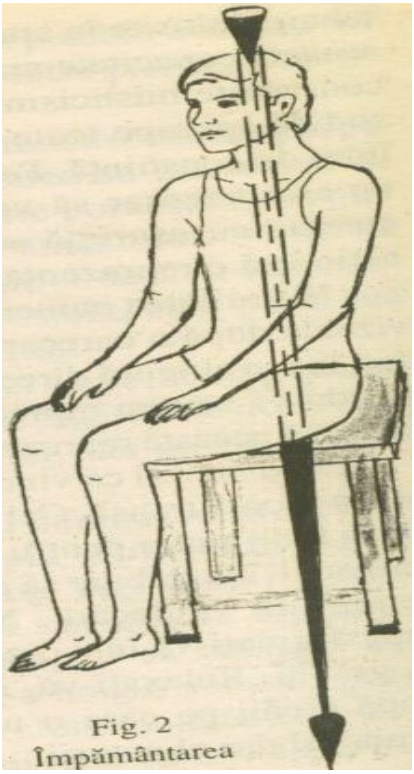


Fig. 2
Împământarea

Repetaţi acest exerciţiu până când veţi fi foarte familiarizat cu el. Ţăruşul dumneavoastră de împământare vă conferă siguranţă că sunteţi bine legal de Pământul-mamă şi corpul dumneavoastră se afla în siguranţă din punct de vedere fizic, fiind mai bine pregătit pentru a primi noua energie psihică pe care o subordonaţi. Nu vă neliniştiţi ca această operaţiune o să vă răpească mult timp. Împământarea este un mijloc atât de preţios în arta vindecării, încât merita timpul consumat.

2.3 IMAGINI VIZUALE

„Producerea imaginii vizuale" semnifica crearea unei reprezentări psihice. Este una dintre cele mai importante tehnici folosite în arta vindecării. Timp de mai multe secole această capacitate era mult solicitata" doar de diferite şcoli consacrate misticismului oriental, dar în prezent este

folosită de aproape toate şcolile care-şi propun ridicarea nivelului de conştiinţă. Pentru a deveni medium sau vjndecator nu este necesar să vedem imagini clare. În timp ce unii creează cu uşurinţă" adevărate tablouri, alţii nu pot obţine niciodată o reprezentare clară. Majoritatea oamenilor îşi formează mai uşor imaginile vizuale după o oarecare practică.

Dacă reuşiţi să vă canalizaţi într-o singură direcţie întreaga energie psihică, concentrându-vă asupra reprezentării mentale, veţi transforma cu uşurinţă această reprezentare în realitatea fizică a vindecării. Când lucraţi ca vindecător, trebuie să vă aflaţi de obicei într-o uşoară transa. Cel puţin până când vă instruiţi, aceasta vă va fi de ajutor pentru a nu fi distras de altceva. Decuplaţi telefonul. Nu trebuie să ascultaţi radioul în timp ce efectuaţi acţiuni de vindecare. Nu fumaţi şi nu mestecaţi guma. Transformati-vă într-o cale pură prin forţele proprii. Şi nu vă grăbiţi. Relaxaţi-vă, convingeţi-vă că finalizaţi fiecare etapă a căii pe care o urmaţi şi bucuraţi-vă descoperind uimitorul dar al naturii.

2.4 PROCEDEE SIMPLE DE VINDECARE

1. Aşezaţi un prieten pe un scaun cu spătarul drept. tălpile vor fi lipite de podea. Această poziţie permite energiei să circule liber prin chakrele sale. Pe genunchi nu trebuie să aibă niciun obiect. Mâinile se aşază pe genunchi, cu palmele în sus. Această poziţie este deschisă şi creează posibilitatea percepţiei energiilor. Persoana care stă pe scaun poate ţine ochii închişi sau deschişi (cum doreşteaaa), dar nu trebuie să mediteze sau să intre în transă.

2 Închideţi ochii, relaxaţi-vă pe cât posibil, eliberaţi-vă de griji şi îndreptaţi-vă atenţia către prietenul dumoastră, pacientul.

3 Împământaţi-vă mai întâi pe dumneavoastră, apoi pe pacient. În cazul acestuia, împământarea se realizează

în acelaşi fel, imaginându-vă legătura care porneşte de la prima chakră a acestuia către centrul pământului. să nu vă miraţi dacă împământarea lui va arăta altfel decât a dumneavoastră. Acum operaţi cu energia acestuia, care poate lua alte forme decât energia dumneavoastră.

4. După ce aţi încheiat primele trei etape, sunteţi gata să începeţi vindecarea propriu-zisă. Puteţi deschide ochii dacă sunteţi obişnuiţi să lucraţi în acest fel, sau puteţi lucra cu ochii închişi.

Staţi în picioare lângă prietenul dumneavoastră percepându-i aura, ţinând mâinile deasupra capului său, cu palmele în jos, la o distanţă de 2 – 3 cm. Veţi simţi o căldura' puternică, o senzaţie de preaplin sau uşoare înţepături. Când vedeţi sau sesizaţi aura, începeţi să coborâţi uşor mâinile, alunecând dinspre cap de-a lungul gâtului, umerilor, braţelor, trunchiului, picloarelor, ajungând la tălpi. Purtaţi palmele de-a lungul întregii aure pentru a compara senzaţiile şi imaginile care vă vin în minte.

Urmăriţi cu atenţie ce se petrece în corpul şi mintea dumneavoastră în timp ce efectuaţi această operaţiune şi învăţaţi să distingeţi propriile reacţii de reflectare a fenomenelor interioare ale pacientului dumneavoastră. Nu exista o tehnică specială care să ajute la însuşirea acestei metode. Pe măsură ce căpătaţi experienţă, veţi învăţa să vă bazaţi pe simţămintele proprii, care vă vor sugera cum să procedaţi. Priceperea de a face aceste comparaţii este în sine un proces mediumistic. Veţi învăţa să faceţi distincţia între intuiţie şi gânduri, să vă bazaţi pe intuiţie folosind gândirea ca sursa de informaţii.

Plimblind palmele de-a lungul aurei pacientului, îndreptaţi-vă atenţia spre acea parte a corpului său în care acesta crede sau ştie că se afla o durere sau o boală".

5. Dacă în anumite regiuni ale corpului pacientului aveţi senzaţia de rece, sau încercând să palpaţi energetic

nu se produc niciun fel de senzaţii în palmele dumneavoastră, înseamnă că în acele zone energia nu circula cum trebuie. Adesea fenomenul apare în porţiunea de la genunchi în jos a picioarelor, deoarece oamenii nu se îngrijesc suficient de întreţinerea propriului corp.

Pentru a corecta fluxul energetic, creaţi imaginea mentală" a unei lumini portocalii, care se scurge din palmele dumneavoastră' către aceste zone reci. Trebuie să ţineţi minte că lumina portocalie este încărcată de proprietăţi curative. În plus, culoarea portocalie este caldă ca Soarele. Energia care se scurge din palmele dumneavoastră nu va aparţine. Aceasta este o formă a energiei cosmice neutre. Este foarte importantă această distincţie. Nu există două" corpuri formate din una şi aceeaşi formă de energie, aşa cum nu existsa doi oameni absolut identici. Fiecare corp poate funcţiona normal doar la nivelul de energie propriu. Dacă „donaţi o parte din energia dumneavoastră" unei persoane oarecare în timpul vindecării, aceasta nu va face decât să-i polueze organismul, slăbindu-vă pe dumneavoastră.

Dacă veţi folosi pentru vindecare energia cosmică, aceasta va fi curată şi clară, neinfluenţata de problemele şi emoţiile dumneavoastră. Când o transferaţi din mâinile dumneavoastră în corpul pacientului, aceasta devine deja energia lui. Procesul seamănă întrucâtva cu transfuzia de sânge, doar că este mult mai simplu. Pentru a folosi energia cosmică şi nu pe cea proprie trebuie doar să dorim aceasta. În capitolul „Autovindecarea" vă voi propune câteva metode, pe care le veţi putea folosi în acest scop.

Multe persoane cu calităţi de medium formează imagini vizuale cu energie colorată, care variază în funcţie de intensitatea energiei transmise. În unele cazuri doriţi să fiţi prudenţi în folosirea energiei colorate, pe când în altele doriţi să fiţi puternic, chiar despotic.

6. Dacă simţiţi unele porţiuni din aură pacientului

foarte fierbinţi sau dense, înseamnă că în aceste zone cantitatea de energie este excedentară, acumulându-se într-un loc deoarece un alt sector al aurei este blocat.

Pentru a înlătura blocajul există două metode:

a) Vă imaginaţi că mâinile dumneavoastră împing această energie densă ca pe o pastă fierbinte către zonele mai reci, echilibrand astfel temperatura în întreaga aura.

b) Vă imaginaţi că evacuaţi din aură căldura în exces, care se va contopi în oceanul de energie cosmică.

Oricare dintre metode o veţi alege, trebuie să vă obişnuiţi corpul cu acest exerciţiu. Vă veţi cufunda cu adevărat mâinile în aura pacientului şi îl veţi distribui energia. Veţi orienta cu adevărat această energie acolo unde este nevoie de ea. La început puteţi întâmpina anumite dificultăţi, puteţi fi jenat, dar trebuie să perseveraţi şi veţi obţine rezultate palpabile în această activitate.

7. Etapele 5 şi 6 pot fi parcurse în două minute sau o jumătate de oră. Le veţi consacra atât timp cât este necesar. Când veţi încheia aceste etape, creaţi-vă" imaginea vizuală a unui flux de energie curat şi clar, de culoare aurie, care izvorăşte din palmele dumneavoastră şi scalda întregul corp al pacientului. Neteziţi aura pe întreaga suprafaţă, din creştet pana în tălpi.

8. Dacă pacientul a stat cu ochii închişi, îl şi veţi determina să-i deschidă. Apoi, câteva minute, să stea cu palmele strâns unite, încrucişându-şi degetele. Împreunarea mâinilor împiedica pierderea energiei din corp prin chakre, iar cele câteva minute de linişte îi vor permite pacientului să se adune în cel mai adevărat sens al cuvântului. E posibil ca după o echilibrare energetică pacientul să se simtă puţin obosit. După o singură' şedinţa de acest fel unii pacienţi se pot simţi timp de două sau trei zile mai rău decât s-au simţit până au venit la dumneavoastră. Este foarte bine să-i preveniţi, fiindcă

energiile vor lucra altfel iar vindecarea va sosi în cel mai scurt timp. E bine ca întreg tratamentul să fie efectuat de acelaşi vindecător.

În timp ce pacientul sta liniştit pe scaun, realizaţi imaginea mental a unui magnet. Acest magnet trebuie să-l aducă înapoi, acea parte din energia proprie pe care poate că aţi transferat-o pacientului în procesul vindecării. Ţineţi minte că nimeni altul în afara dumneavoastră nu se poate folosi de energia care va aparţine.

Reluaţi acelaşi procedeu în sens invers – înapoiaţi prietenului cantitatea de energie ce-i aparţine, pe care eventual i-aţi luat-o în timpul vindecării. Acest procedeu cu magnetul îl va readuce în starea de calm şi puritate de la începutul procesului vindecării, intensificând eficacitatea procesului.

Nu trebuie să uitaţi niciodată aceasta, pentru că nu vă permiteţi să o risipiţi: vă puteţi scădea din potenţialul energetic, îmbolnlavindu-vă.

Risipă este inutilă, deoarece prietenul nu se poate folosi de energia dumneavoastră, nici dumneavoastră de a lui.

Dacă sunteţi un medium hipersensibil trebuie să fiţi prudent, pentru că odată cu energia primită de la pacient puteţi prelua maladia acestuia.

Pentru unii vindecători este firesc să ia asupra lor problemele celorlalţi, Dacă un astfel de vindecător îngrijeşte o fractură a membrului inferior, probabil va şchiopăta o zi sau două, alungând boala pacientului din propriul trup.

9. Excesul de energie extras din corpul pacientului în timpul vindecării trebuie returnat energiei cosmice inofensive, neutre. Unii vindecători se spala pe mâini după fiecare şedinţă pentru a se elibera de vibraţiile nocive pe care ar fi putut să le preia de la bolnavi. Alţii îşi scutură doar mâinile, în timpul şedinţelor, pentru a se elibera de

surplusul de energie. Trebuie să procedaţi cum credeţi că este mai bine.

Multe persoane considers o şedinţă de lucru a unui medium un ritual vrăjitoresc.

Aceste persoane pot fi înspăimântate de procedura, de aspectele sale tainice. Este bine să vorbiţi cu ele, să glumiţi, ajutându-le să se relaxeze. Atât pentru dumneavoastră, cât şi pentru pacienţi, este indicat să terminaţi şedinţele într-o notă de optimism.

Dacă veţi reuşi să nu fiţi excesiv de sobru (ceea ce nu înseamnă că trebuie să aveţi o atitudine neserioasă faţă de activitatea dumneavoastră de medium, îi veţi ajuta pe prietenii şi pacienţii dumneavoastră să-şi depăşească teama, crisparea, reacţiile alergice, părerile inadecvate despre propria lor persoană.

10 La terminarea şedinţei rugaţi pacientul să facă o aplecare bruscă în faţă, cât se poate de jos, tinzând să atingă podeaua cu palmele, apoi să se ridice întinzându-se. Procedaţi şi dumneavoastră la fel. Aplecarea înainte cu capul în jos ajuta la evacuarea surplusului de energie prin a şaptea chakră aflată în creştet şi va face să vă simţiţi din nou corpul „fizic şi real”.

□□□ VINDECĂRI PRIN CREAREA IMAGINILOR MENTALE

Iată un exerciţiu de creare a imaginilor mentale, la care pot participa activ atât pacientul, cât şi vindecătorul.

— 1. Efectuaţi etapefe 1 – 3 ale subcapitolului precedent”, Procedee simple de vindecare”. Este util, dar nu obligatoriu, să efectuaţi toate etapele acestui subcapitol până la punctul 7 inclusiv, pentru că pacientul dumneavoastră să se purifice temeinic şi să devină mai receptiv la operaţiile ulterioare.

— 2. Solicitaţi pacientului să creeze la nivel mental tabloul zonei afectate a corpului său. Dacă acţionaţi asupra stării sale generale şi nu în mod deosebit asupra unei părţi

a corpului, veţi solicita pacientului să redea aşa cum îşi închipuie imaginea stării sale generale sau aspectul său exterior. Apoi îi solicitaţi să destrame această imagine, făcând-o să dispară lent. Procesul de creaţie şi destrămare a acestei reprezentări va permite pacientului să „elimine părţile negative din această" imagine.

3. Cereţi pacientului să creeze o nouă imagine mentală a zonei afectate sau a întregului corp, aşa cum ar arăta în cazul unei sănătăţi absolute. Rugaţi-l să se concentreze asupra acestei situaţii în timp ce îi aplicaţi tratamentul.

4. Acum creaţi-vă mental imaginea care trebuie să reprezinte aspectul pacientului în întregime sau al porţiunii afectate, în cazul unei sănătăţi perfecte. Când imaginea va fi completă, începeţi să „acţionaţi asupra aurei pacientului. Dacă lucraţi pentru înlăturarea unei dureri de cap, ţineţi mâinile deasupra capului pacientului; dacă trebuie eliminate durerile abdominale, ţineţi mâinile deasupra abdomenului pacientului etc.

Veţi acţiona asupra aurei din zona afectată" până în momentul în care veţi simţi ca procesul s-a încheiat. Destrămaţi imaginea făcând-o să dispară lent, apoi solicitaţi pacientului să procedeze la fel cu imaginea alcătuită de el.

5. Imaginaţi-vă acum o energie aurie luminoasa, care circulă prin ambele corpuri, pacient şi vindecător.

6. Încheiaţi procedurile şi vindecarea efectuând etapele 9 şi 10 din subcapitolul „Procedee simple de vindecare".

2.6 TRATAMENTE LA DISTANŢĂ

Vindecarea la distanţa se poate face prin transrmiterea energiei către o altă persoană care nu se afla alături de noi. De exemplu, la 6 dimineaţa puteţi trimite unchiului dumneavoastră care locuieşte foarte departe un fascicul de energie luminoasă de culoare

portocalie, care să-i vindece genunchiul bolnav, după ce în prealabil i-aţi anunţat ce aveţi de făcut. Energia psihică poate fi transmisă şi fără a preveni destinatarul asupra intenţiilor dumneavoastră. Acest caz generează o problemă importantă de ordin etic: este oare cinstit să acţionăm astfel asupra unui om care nu ştie nimic despre toate acestea şi nu şi-a dat acordul? De regulă, răspundem „nu”.

Este greşit să procedăm astfel, deoarece niciun om nu poate primi energie psihică de la un altul dacă aceasta nu este coordonata cu el la nivelul existenţei sale. Boala, ca şi sănătatea, constituie o problemă de opţiune individuală. Este bun obiceiul persoanelor-medium care-şi perfecţionează permanent tehnica asupra propriei persoane.

Majoritatea oamenilor considera că nu ar fi o atitudine tocmai prietenească dacă în secret s-ar apuca să mute mobila din casele prietenilor numai pentru că nu corespunde gustului lor. La fel de lipsit de tact ar fi să transmit energie în corpul altei persoane fără acordul acesteia.

Mulţi începători în domeniul vindecării psihice sunt tentaţi să acţioneze asupra a tot ce le iese în cale: plante, animale, autobuze, persoane cu aspect bolnăvicios. Dar acest gen de acţiuni nu constituie altceva decât amestec în viaţa altcuiva. Vindecătorul respectiv procedează astfel pentru propria sa distracţie şi nu pentru binele celorlalţi.

Dacă cineva este bolnav, aceasta este problema lui personală. Dacă omul vi se adresează solicitând vindecarea, atunci devine şi problema dumneavoastră. Totul este foarte simplu. Nu puteţi face bine cuiva împotriva voinţei sale, deoarece astfel o parte din el se va supăra pe dumneavoastră pentru această tentativă.

Desigur, exista cazuri când vindecarea pacientului este permisă. Dacă aţi discutat problema cu cel implicat, iar acesta şi-a exprimat acordul său a solicitat vindecarea,

puteţi acţiona. Metoda prezentată în continuare este simplă:

— 1. Dacă" doriţi, scrieţi unui prieten data şi ora la care doriţi să lucraţi cu el şi rugaţi-l să se relaxeze. Aceasta" pregătire nu este întotdeauna potrivită, unele persoane devin neliniştite când cunosc momentul acţiunii noastre. Veţi decide singur cum să procedaţi.

— 2. Aşezaţi-vă pe un scaun cu spătar înalt şi drept. relaxaţi-vă", apoi va împământaţi.

— 3. Eliberaţi-vă mintea de griji şi creaţi imaginea mentală" a omului pe care-l veţi vindeca. Dacă nu ştiţi cum arată, imaginaţi-vă o siluetă, o imagine destul de aproximativă, fără detalii caracteristice. Nu este important să-i ştiţi cu exactitate înfăţişarea, important este să ştiţi cu precizie cine este persoana pe care o veţi vindeca (procedeul se mai numeşte vindecare pe fantomă).

— 4. Când reprezentarea va deveni destul de clară", faceţi legătura cu Pământul pentru această imagine la fel ca pentru un om viu aflat în aceeaşi cameră cu dumneavoastră'. Realizaţi implantarea folosind imaginea ţăruşului, care apare pe reprezentarea mentală a pacientului. Apoi vă imaginaţi o lumină de culoare portocalie care umple imaginea pacientului absent şi străluceşte în interiorul corpului şi aurei lui.

— 5. Dacă acţionaţi pe-o anumită zonă a corpului, concentraţi asupra acesteia o lumină portocalie deosebit de puternică şi de strălucitoare. Apoi, pe un ecran separat din mintea dumneavoastră, vă imaginaţi că zona respectivă a pacientului are un aspect diferit, de sănătate perfectă. Acum suprapuneţi în gând imaginea organului sănătos peste imaginea iniţială a zonei bolnave.

— 6. Efectuaţi etapele preliminare atât timp cât veţi considera necesar. În încheiere faceţi imaginile să se destrame şi imaginaţi-vă un Soare galben şi strălucitor care pătrunde în trupul pacientului şi îl umple cu totul.

Repetaţi apoi procedeul şi pentru propriul dumneavoastră corp.

— 7. Încheiaţi şedinţa printr-o aplecare înainte, ca în punctul 10 al subcapitolului… Procedee simple de vindecare”. Când omul este de acord să fie tratat, rolul dumneavoastră ca vindecător este foarte clar. Dar ce vom face dacă” vine un prieten şi ne spune: „Mama mea este într-adevăr foarte bolnavă. Este internată în spital, are o formă foarte rară a nu ştiu cărei maladii complicate şi se pare că nu mai este nimic de făcut… Nu vrei să fii atât de bun şi să încerci să o vindeci? Te rog. Am întrebat-o dacă vrea, dar ea nu crede în toate astea”.

Dacă nu puteţi refuza pur şi simplu, exista o singurii cale, o manevră de învăluire.

Împământaţi-vă, imaginaţi-vă că vorbiţi cu bolnava absentă şi spuneţi-i că aveţi de gând să îi transmiteţi energie pozitivă vindecătoare. Îi veţi spune că organismul ei poate absorbi această energie atât cât doreşte, restul va fi respins de aură.

La început poate părea de necrezut, dar încheiaţi cu adevărat un acord şi stabiliţi cu bolnavul un contact la nivel psihic. Conştiinţa lui precis nu vă va auzi, dar apelul dumneavoastră va fi privit la alt nivel.

După ce aţi stabilit contactul, folosiţi-vă propria metodă pentru transmiterea energiei de vindecare. Puteţi alege imaginea unui flux de energie plăcut colorat, care se îndreaptă către pacientul dumneavoastră, să vă puteţi gândi numai că boala lui a fost înfrântă şi să vă imaginaţi că este sănătos şi fericit. După cum am mai spus, suntem de părere că nu trebuie să pătrundem în aura persoanelor neavizate, care nu bănuiesc nimic. Dar dacă considerăm aceasta pătrundere necesară, trebuie să acţionăm uşor şi cu grijă, iar rezultatele obţinute vor fi uimitoare.

2.7 VINDECAREA CU AJUTORUL UNUI SPIRIT-MENTOR

Aşa cum am menţionat în primul capitol, activitatea de medium urmează două feluri de tradiţii: animista şi spinista. După cum am mai spus, suntem adepţii tradiţiilor animiste, deoarece ele pun mediumul în apropierea adevaratei surse a harului sau – propria persoană. Dar şi tradiţia spiritistă (spiritualists) a parcurs un drum lung şi glorios, încununat de numeroase succese.

„Mentorii spirituali", Conducătorii vindecători" sau „Mentorii vindecători" sunt în esenţă" ajutoarele şi sfătuitorii a numeroşi vindecători. În vocabularul obişnuit", duhuri" înseamnă şi „spirite", fantome". Preferăm primul termen, deoarece al doilea ne facem să ne gândim la diferite povestiri mai mult sau mai puţin neserioase, potrivite mai mult de sărbătoarea tuturor Sfinţilor.

Ambele tradiţii se bazează pe faptul că toţi oamenii au un „suflet", care într-un anume sens este nemuritor şi care pe timpul vieţii locuiesc în trup. Când omul moare şi forma sa fizică îşi încheie ciclul pe Pământ", fiinţa interioara" – sufletul – îşi continua existenţa într-un plan diferit pe care îl denumim convenţional „planul astral". Sufletul continua să ia diverse alte forme fizice şi să trăiască alte vieţi; el ia noi forme de fiecare dată când pătrunde într-un nou corp la naşterea acestuia.

Fiecare om are amintiri subconştiente (şi într-o oarecare măsură conştiente) despre vieţile sale anterioare, în unele credinţe în care trecutul, prezentul şi viitorul sunt considerate faţete diferite ale unui prezent atemporal, oamenii consideră că au „amintiri" subconştiente şi despre vieţile viitoare. Această versiune a explicaa previziunile – capacitatea de află viitorul.

Între încarnairile succesive, de la moartea unui corp până la naşterea altuia, în care va trăi acel suflet, el se afla în această stare astrală, posedând toate informaţiile şi întreaga experienţă din întrupările anterioare, dar fără emoţiile puternice care însoţesc existenta fizică. Multe

spirite care au acţionat pe Pamiint ca vindecători îşi păstrează interesul şi continuă să înveţe şi în planul astral.

Din dorinţa de a se perfecţiona, din supunere faţă de karma proprie sau doar din prietenie, duhurile pot dori să colaboreze cu oamenii în carne şi oase. Această colaborare poate fi avantajoasă pentru ambele părţi: vindecătorul profita de cunoştinţele şi sfaturile duhului, iar duhul, lipsit de trup, care nu are suficientă forţă în plan fizic, sporeşte efectul acţiunilor sale cu ajutorul persoanei fizice cu care colaborează.

Cum obţine un vindecător ajutorul unui spirit? Unii vindecători spun că este posibil prin apropierea de spirite sau prin viziuni. Alţii stabilesc chiar ei contactul iniţial, acordându-se pe lungimea de undă a lumii spiritelor şi solicitându-le ajutorul. Alte persoane susţin că duhurile sunt pur şi simplu printre noi.

Indiferent de caz, primul pas în vindecarea cu ajutorul unui spirit mentor va fi stabilirea contactului între vindecător şi fiinţa spirituală cu care va colabora. Uneori spiritul se prezintă vindecătorului pentru a înlesni contactul. Când vindecătorul ţine mâinile deasupra pacientului, el roagă spiritul său mentor să se concentreze asupra mâinilor sale şi să acţioneze asupra pacientului prin ele.

Vindecătorul se poate pune la dispoziţia spiritului lăsându-şi mâinile conduse de acesta. Aceasta supunere începe cu o imagine vagă a direcţiei în care trebuie să acţioneze vindecătorul şi creşte până la un magnetism puternic, care conduce pur şi simplu mâinile vindecătorului de-a lungul şi de-a latul aurei pacientului său le opreşte într-un punct, deasupra unei anumite zone din organismul acestuia.

Unii vindecători prefera să-şi aleagă singuri locul de acţiune, apoi să se lase în voia mentorului. Când vindecătorul simte că şi-a încheiat muncă sau spiritul îi

spune aceasta, el roagă duhul să se îndepărteze.

Aceste entităţi comunica de obicei cu vindecătorii prin unul dintre cele două procedee posibile. Primul procedeu este cel mai simplu şi este cunoscut sub denumirea de „intuiţie” a vindecătorului. Al doilea procedeu se numeşte „claraudibilitate” (vindecătorul aude vocile fiinţelor fără trup sau discută cu ele).

„Claraudibilitatea” nu este asemănătoare auzului obişnuit; este mai curând un auz interior, aşa cum ne auzim glasul interior. Mulţi oameni care aud voci şi cred că au înnebunit au în realitate de a face cu fenomenul de claraudibilitate, fără însă a fi conştienţi de aceasta.

Fenomenul claraudibilităţii psihice nu este uşor de descris şi nu toate mediumurile au această capacitate, sau ştiu să o folosească. Această capacitate poate fi dezvoltată prin practica. Pentru unii este mult prea neobişnuit, chiar îi sperie. Unor persoane, duhurile le pot da sugestii psihice şi mentale în timpul procesului de vindecare.

Niciun practician nu trebuie să intre în panică atunci când duhul acţionează prin el său intră nemijlocit în trupul unui vindecător sau clarvăzător.

Nu trebuie să încercăm să folosim în activitatea de vindecare ajutorul duhurilor mentor până nu ne asigurăm sprijinul unui vindecător spiritualist experimentat. Aţi putea învăţa foarte multe din contactul cu prietenii cu sau fără trup, totuşi scopul întregii dumneavoastră activităţi psihice nu este decât conştientizarea a ceea ce sunteţi în realitate creatorul absolut al propriului EU, care îşi dezvoltă forţa şi libertatea alegerii.

Entităţile spirituale nu au totdeauna soluţia problemei pe care o formulam. Existenţa extracorporală este doar o formă diferită de existenţa fizică. Nu toate spiritele sunt sfinţi. Mulţi spiritişti greşesc crezând că un duh trebuie să ştie totul mai bine decât ei. Fiinţele fără trup pot să uite cum trebuie să acţioneze în plan fizic.

Dacă sunteţi posedat de un duh, sau în casa dumneavoastră bântuie fantome, aceasta constitute rezultatul nemijlocit al faptului că nu ştiţi să spuneţi „NU”. A spune „NU” este o deprindere folositoare care trebuie dezvoltată în planul activităţii psihice. Dacă vreţi ca duhurile să plece din casa dumneavoastră, ar trebui să le solicitaţi aceasta, deşi nu cred că sunt mulţi oameni care ar avea curajul să procedeze astfel pentru a se elibera de prezenţa unei fiinţe fără trup.

2.8. CHIRURGIA PSIHICĂ SAU PSI

Chirurgia psihică este exact ceea ce reprezintă denumirea ei: o chirurgie fără instrumente chirurgicale, aparatura, spitale şi preparate anestezice. Chirurgul îşi aşază mâinile goale pe trupul pacientului, îşi introduce degetele în interiorul corpului, executa mişcări necesare şi scoate „ceva” din interior – ţesuturi afectate sau corpuri străine, Operaţia poate dura 2 – 3 minute şi doar rareori are o durată de jumătate de oră. Când operaţia se terrnina, chirurgul face câteva pase şi rana se închide în totalitate, fără să rămână semne sau cicatrice. De obicei aceste operaţii nu sunt însoţe de niciun fel de dureri.

Deşi aparent nu prezintă încredere, această metodă a fost de ajutor multor bolnavi. Foarte populară este chirurgia PSI în insulele Filipine.

Cel mai cunoscut chirurg PSI este Tony Agpaoa, care a practicat în Filipine chirurgia PSI. Reputaţia sa deosebită a determinat numeroşi europeni şi americani să întreprindă călătorii costisitoare până în Filipine, pentru a-l vedea în lucru. Operaţiile lui sunt însoţite de sângerări, dar la el sângele se coagulează în câteva secunde, în timp ce operaţiile obişnuite au ca timp de oprire a hemoragiei 8 – 10 minute.

Mulţi chirurgi PSI susţin că nu este nevoie să deschidă pacientul şi operaţiile lor nu sunt însoţite de sângerare. Dar ei procedează la deschiderea pacientului şi

determine mici pierderi de sânge pentru ca pacienţii să aibă mai multă încredere în operatic. După cum spunea Roşita Rodríguez, un discipol al chirurgului Tony Agpaoa: „Trebuie sii înţelegeţi că atunci când omul cheltuieşte între 500 şi 2000 de dolari şi străbate 11.000 de mile, el are nevoie să vadă o mică pată de sânge, ca să creadă că este vindecat şi că Tony l-a operat. Într-adevăr, la început toate acestea erau destinate oamenilor ignoranţi, dar americanii şi-au format convingerea că aşa trebuie să se petreacă lucrurile. Toţi vor să vadă sânge”.

Când degetele chirurgului pătrund în corp, ele atrag ca un magnet ţesuturile bolnave. Unii chirurgi nici nu trebuie să „pătrundă în corpul bolnavului, sau nu trebuie să o facă în apropierea imediată a zonelor afectate – magnetismul lor extrage totul din orice parte a corpului.

Nimeni nu ştie cu exactitate ce anume face chirurgul cu degetele pentru a pătrunde în corpul pacientului. Probabil că energia modifica forma materiei sau lucrurile se petrec aşa cum relatează yoghinii indieni, care îşi înfig în trup ace şi cuţite fără să simtă nicio durere. Ei spun că aceste obiecte tree printre celule fără să le atingă. Personal, mi-au reuşit operaţii de apendicită, fibrom uterin, chisturi, operaţii de malformaţie renală, fără să las vreo urmă de sânge. Totul se petrecea la nivel mental şi sugestiv.

Multe cazuri au fost vindecate introducând pacientul în stare de transă sau hipnoză.

CAPITOLUL III
AUTOVINDECAREA

Când aveţi o durere de cap şi aceasta trece, v-aţi tăiat la un deget şi rana s-a vindecat, dacă seara aţi răcit iar dimineaţa vă simţiţi mai bine, v-aţi vindecat singur.

Autovindecarea este un proces natural. Este o sarcină a organismului într-o măsură atât de mare, încât, în cazul bolilor neînsemnate şi nu numai, ne punem

speranţele de vindecare în sistemul nervos periferic, această parte nesupusă voinţei noastre care cornanda respiraţia, digestia, bătăile inimii şi reînnoirea, la fiecare şapte ani, a tuturor celulelor din corp.

Diferenţa între vindecarea prin intermediul sistemului nervos periferic şi autovindecare consta în capacităţile care rămân latente sau trec neobservate şi pe care le puteţi folosi conştient, le puteţi dirija.

3.1 TREZIREA

În şcolile mistice, primul pas către conştientizarea forţelor individuale îl constituie procesul „trezirii". Toate aceste şcoli se sprijină pe teoria că, în cea mai mare parte, ne aflăm cu toţii într-o stare mai mult sau mai puţin inconştientă a minţii. Marele mistic D. Gurdiaev denumeşte această stare adormire". Într-adevăr, când „începem să ne trezim", senzaţia este că pur şi simplu am moţăit toată viaţa. Biblia descrie acest proces de trezire ca o „cădere a pânzei de pe ochi", pentru că dintr-odată" începem să vedem şi să înţelegem lucrurile într-un plan inaccesibil anterior.

Primul pas pe drumul trezirii şi dezvoltării capacităţilor PSI îl reprezintă introspecţia, observarea a ceea ce suntem, ceea ce facem în raport cu noi şi ceilalţi. Observăm ce ne face fericiţi şi ce nu, ce ne supără, ne plictiseşte şi ne agita şi, în primul rând, observăm ce ne aruncă în aceasta „adormire", ce se petrece în viaţa noastră şi ne împiedică" să trăim în prezent, să fim „acum, aici".

Majoritatea oamenilor constata" că „se conectează" la realitate pe o durată de câteva secunde şi se „deconectează" timp de câteva ore. Apoi îşi urmăresc comportamentul şi se conectează din nou pentru câteva secunde, pentru a se deconecta iar pentru alte câteva ore. Oamenii observă accidental (dacă vor continua acest exerciţiu), uneori după câteva zile, dar de obicei după

câteva săptămâni, că încep să se conecteze perioade ceva mai lungi de timp şi se deconectează pentru perioade scurte. Uspenski. unul dintre cei mai talentaţi discipoli ai lui Gurdiaev, a denumit acest proces „memorarea eului”.

Procesul de autoobservare activează zonele latente ale creierului, pe care le cunoaştem drept „subconştient”. Când această parte a minţii noastre se trezeşte, ea eliberează o forţă imensă, acumulată dar neutilizata de individ. Aceasta este forţa zonei PSI şi eliberarea ei da un nou sens vieţii. Este ince-putul autocunoaşterii, pe care toţi marii înţelepţi au considerat-o drept primul pas către eliberarea de cătuşele vieţii.

În prezentul capitol vom analiza diverse metode aplicate în autovindecare cu rezultate asupra tuturor bolilor, de la o durere de cap la cancer.

Vă puteţi observa oriunde şi oricând. Este un proces continuu, care, atât timp cât îl veţi practica, va deschide toate uşile. Nu va trebui să „atingem un anumit nivel al conştiinţei pentru a căpăta anumite cunoştinţe într-o altă formă. Când va autoobservaţi, totul în viaţa dumneavoastră’ devine o parte a procesului propriu de evoluţie.

3.2 DUREREA ŞI BOALA

Durerea şi boala intervin prin perturbaţiile de echilibru al energiei vitale. Aceste dezechilibre pot avea loc ca urmare a unor supărări, mici iritări sau în urma unui conflict mai vechi care nu a fost niciodată uitat şi nici soluţionat în întregime.

Ele se pot instala şi că urmare a unor trăiri foarte recente. Dacă v-aţi petrecut un timp cu o persoană pe care o consideraţi o cunoştinţă banală şi întâmplătoare, să nu vă mirăţi dacă veţi simţi dureri în zona cervicală. În cazul unei iubiri puteţi suferi de dureri cardiace.

Zona afectată a corpului începe să semnaleze starea în care se afla. O boală a organelor genitale determina

refuzul relaţiilor sexuale. Laringita sau faringita se manifesta prin refuzul de a comunica, o boală a ochilor duce la refuzul de a vedea ce se petrece în jurul nostru. Durerile de umeri şi de spate ne arată ca persoana respectivă poartă pe umeri greutăţile vieţii.

Până când boala devine sesizabila la nivelul corpului fizic, ea se manifestă la nivelul psihic sau astral. De aceea, o persoană care practica citirea psihică poate pune un diagnostic cu mult timp înainte de instalarea bolii sau, cel puţin, poate afla că în curând se va declanşa o boală.

Această capacitate poate fi folosită atât în ceea ce priveşte propria persoană, cât şi pentru ceilalţi.

Boala este un proces prin care corpul ne informează despre apariţia unui dezechilibru care s-a instalat sau urmează să se instaleze. Când se observa în câmpul aurei că se apropie boala, ne putem întreba ce anume s-a dezechili-brat în afara psihicului şi ce se poate face pentru restabilirea dezechilibrului.

Procesul de îmbolnăvire reprezintă o parte din starea de sănătate, de la care uneori trebuie să ne abatem probabil şi să pe îmbolnăvim. Dar un dram de prudenţă face cât un car de leacuri. Dacă putem căpăta informaţii psihice despre noi înşine, vom putea evita de cele mai multe ori apariţia îmbolnăvirilor, sau le vom putea atenua, întrebându-ne organismul ce anume este necesar pentru refacerea echilibrului sau psihic şi îndeplinindu-i cererile.

Vom analiza diferite direcţii de acţiune. Tot ceea ce am studiat despre vindecarea celorlalţi poate fi aplicat pentru vindecarea propriei persoane.

Procedeul de autovindecare mentală prezentat mai jos este asemănător celui din capitolul al II-lea.

— 1. Aşezaţi-vă pe un scaun cu spătarul drept, cu tălpile lipite pe podea. Picioarele nu se încrucişează. Mâinile se aşază pe genunchi, De regulă cu palmele în sus. Nu mestecaţi gumă, nu fumaţi, nu ascultaţi radioul. Vom

denumi această etapă „şederea în postura” PSI” sau „intrarea în transă”.

— 2. Închideţi ochii şi relaxaţi-vă, purificaţi-vă mintea pe cât posibil şi orientaţi-vă întreaga atenţie către propria persoană.

— 3. Realizaţi împământarea.

— 4. Imaginaţi-vă aura, începând de la cap. Nu are importanţa dacă putem sau nu să o vedem. Vom studia citirea aurei în capitolul următor. Urmăriţi întreaga aura, pornind de la cap, de-a lungul gâtului, umerilor, braţelor, trunchiului, picioarelor, până la tălpi inclusiv. Încercaţi să simţiţi aura la nivel mental. Dacă vedem, realizain o imagine vizuală sau percepem una sau mai multe zone reci (de pildă, un aisberg, o imagine foarte rafinată a ceea ce reprezintă fiinţa noastră), sau dacă într-o anumită zonă nu percepem nimic, aceasta înseamnă că energia este blocată tocmai în această zonă a aurei. Creaţi în minte o lumină portocalie neutră şi orientaţi-o către aceste zone.

Dacă unele porţiuni ale aurei ne par fierbinţi, groase sau dense, aici s-a acumulat prea multă energie ca urmare a blocării zonelor reci. În acest caz ne imaginăm că împrăştiem excesul de energie către zonele reci.

— *5.* După ce încheiem etapa anterioară şi energia începe să circule prin întreaga aura, creăm mental imaginea unei energii, pure şi limpezi, de culoare aurie, luminoasă şi neutră, care scalda în întregime corpul propriu.

— *6.* Vă imaginaţi acum mâinile care ne netezesc aura din creştet până în tălpi.

— 7. Deschideţi ochii, împreunaţi-vă palmele şi rămâneţi liniştiţi timp de 1 minut. Apoi aplecaţi-vă brusc înainte şi rămâneţi timp de un minut cu capul lăsat în jos. În final, ridicaţi-vă şi întindeţi-vă bine. Dacă simţiţi că ceva nu este în regulă, plimbaţi-vă timp de câteva minute, înainte de a apărea în public. Vom denumi această etapă

„esirea din transă”.

3.3 DIRIJAREA ENERGIEI

Folosirea echilibrului între energia terestră şi cea cosmică, pentru menţinerea unui psihic stabil, este cunoscută sub denumirea de „dirijarea energiei”. Este procedeul ideal care ne ajută să ne încărcăm bateriile, să acumulăm energie şi să restabilim echilibrul energetic dereglat de problemele vieţii cotidiene, sau să realizăm o curăţare completă a sistemului energetic propriu.

Deşi nu propunem cu precădere o anumită practica de dirijare permanentă a energiei, trebuie să subliniem că acesta este un minunat mijloc pentru a începe în mod adecvat ziua sau pentru a ne revigora la terminarea programului de lucru. De asemenea dirijarea energiei este foarte utilă înainte de începerea unui proces de vindecare de durată şi la încheierea acestuia, în restabilirea echilibrului psihic.

3.3.1. Dirijarea energiei terestre

— 1. Efectuam etapele 1 – 3 din capitolul al II-lea.

— 2. Ne împământam, apoi ne focalizam atenţia asupra chakrelor de pe tălpile picioarelor (amplasate în scobitura tălpii). Ne imaginăm energia Pământului, de culoare cafeniu-deschis, care trece prin chakrele din tălpile noastre şi circuit prin picioare, ajungând apoi la prima chakră – Muladhara. Putem simţi această energie (astfel se întâmplă cu foarte mulţi oameni).

— 3. Ne imaginăm cum străbate energia teresra întregul corp, trecând din prima chakră în sus până în Sahashara. Trimitem o cantitate din această” energie şi către chakrele palmelor. Ne imaginăm cum această energie se scurge în propria aura.

— 4. Când energia atinge cea de-a 7-a cnakra” din creştetui capului o dirijam înapoi, în jos, prin corpul nostru. Când energia ajunge din nou în prima chakră, o vom dirija drept jos. prin tija noastră de împământare care

ajunge în centru) Pământului, unde această energie va fi neutralizată, luând cu sine toate stresurile psihice.

— 5. Ieşim din transă.

3.3.2 Dirijarea energiei terestre şi cosmice

După ce am învăţat să dirijăm cu uşurinţă energia terestră şi ne-am însuşit bine toate etapele, adăugăm la energia terestră o cantitate mică de energie cosmică.

— 1. Efectuam etapele 1 – 3 din subcapitolul precedent: „dirijarea energiei terestre”.

— 2. În timp ce energia Pământului circula prin corpul nostru. ne focalizam atenţia asupra chakrei din creştetui capului. Ne imaginăm energia aurie a Cosmosului, care pătrunde prin Sahashara şi coboară nernijlocit în a treia chakră, aflată în plexul solar

— 3. Ne imaginăm energia terestră şi cea cosmică întâlnindu-se în cea de a treia chakră şi întrepătrunzându-se lent, până la omogenizare.

— 4. Vizualizaţi cum noua energie creată circula prin tot corpul timp de 1 – 2 minute, apoi împământaţi-vă orientând fasciculul de energie spre centrul Pământului.

— 5. Ieşiţi din transă. În continuare, când vom vorbi despre dirijarea energiei, vom avea în vedere dirijarea energiilor terestră şi cosmică aşa cum am prezentat aici.

3.3.3. DESCHIDEREA ŞI ÎNCHIDEREA CHAKRELOR

Când vorbesc despre deschiderea şi închiderea chakrelor proprii, oamenii încearcă să vizualizeze toate aceste operaţiuni şi considera că nu vor reuşi niciodată să le efectueze. Să ne relaxăm. Am mai făcut-o şi până acum. În exerciţiul anterior, când am făcut să circule energia terestră prin chakrele tălpilor, le-am deschis. La urma urmei, nu putem crede că energia ar circula prin porţi psihice închise. În acelaşi fel, când facem să pătrundă energia cosmică prin chakra din creştetui capului, deschidem în acest fel cea de a şaptea chakră. Deschiderea şi închiderea chakrelor este în întregime o

problemă de voinţă. Realizăm aceste operaţiuni foarte simplu folosind o imagine mentală.

De obicei, realizăm comanda chakrelor în mod automat, printr-un dispozitiv astral care reglează fluxul de energie psihică, la fel cum sistemul nervos periferic reglează cantitatea de aer care pătrunde în plămâni sau cantitatea de sânge care circulă prin artere şi vene. Uneori însă căpătăm posibilitatea să dirijăm energia care pătrunde în organismul nostru, să deschidem şi să închidem anumite chakre.

Când am început să vorbim despre chakre am menţionat o situaţie delicată în care ne putem afla atunci când cea de-a doua charka este larg deschisă. Dacă un prieten care are o mulţime de probleme ne invită la o cafea şi vrem să-l ajutăm să depăşească starea de depresie, trebuie să ne închidem mai întâi cea de a doua chakră, măcar parţial, şi vom evita astfel preluarea stresului psihic de la cel în cauză.

Dorim ca energia noastră să ne fie de folos, să nu fie în opoziţie cu EUL nostru. Dorim că centrii noştri energetici să funcţioneze în conformitate cu situaţia dată. Dacă o perioadă îndelungată reuşim cu greu să ne descurcăm, pierzându-ne locul de muncă, venitul, umblând flămânzi, iar apoi, într-o bună zi, primim o sumă mare de bani, şeful ne trimite un buchet de flori etc., nu mai este nevoie să luptăm pentru supravieţuire. Dar prima chakră" poate să „nu ştie de aceasta întorsătură a sorţii şi va continua să funcţioneze, cu toate puterile, în direcţia supravieţuirii, încă un număr de săptămâni sau luni, rămânând deschisă.

Dacă vom reuşi să consolidăm situaţia, prima chakră se va închide treptat, de la sine. Aceasta poate crea însă o stare de nelinişte şi tensiune, căci vom continua să acţionăm pentru supravieţuire. Este mult mai simplu să închidem chakra, atunci când ni se pare că a sosit

momentul. O vom deschide mai târziu, când va fi nevoie. Acelaşi lucru este valabil în raport cu fiecare chakră.

Iată un exerciţiu care ne învaţă să deschidem şi să inchidem chakrele. Acesta aminteşte într-o oarecare măsură de decolarea unui avion. Când învăţăm să ne comandam centrii energetici, putem deschide şi închide chakrele în orice moment.

1. Ne vom aşeza în poziţia Psi, ne purificam mintea şi ne împământam.

2. Ne focalizam întreaga atenţie asupra primei chakre. Chakrele au de obicei aspectul unor mici discuri de mărimea unei monede, uşor colorate. Dacă cineva şi le imaginează altfel, nu are nicio importanţă, important este să ni le reprezentăm.

3. Ne imaginăm prima chakră deschizându-se ca petalele unei flori.

4. Când prima chakră s-a deschis astfel încât simţim o stare de contort, ne imaginăm că aceasta se închide din nou lent.

5. Acum ne imaginăm din nou cum se deschide chakra.

6. Ne imaginăm din nou cum se închide chakra.

7. Repetam etapele 3 – 6, până când avem senzaţia clară" a poziţiei deschis sau închis în care se află prima chakră.

8. Repetam toate aceste exerciţii pentru fiecare dintre cele şapte chakre principale, apoi pentru chakrele mâinilor şi în sfârşit pentru chakrele din tălpile picioarelor. Durata acestui exerciţiu variază în funcţie de capacităţile şi puterea de concentrare a practicantului. Veţi reuşi să închideţi şi să deschideţi chakrele instantaneu.

9. După efectuarea exerciţiilor, aruncăm o ultimă privire asupra fiecărei chakre şi stabilim în ce măsură dorim să fie deschise: în totalitate, pe jumătate, pe sfert etc., dar niciuna din chakre nu trebuie închisă complet.

Deschidem chakrele în măsura în care ne-am propus.

10. Ieşim din transă.

3.3.4 STAGNAREA

Acest exerciţiu are drept scop să ne anunţe că suntem focalizaţi în întregime asupra controlului propriei energii. Pe lângă faptul că ajută la perfecţionarea capacităţilor noastre psihice, acest exerciţiu este foarte util în citire, în cazul vindecării pe care o exercitam extracorporal şi pentru stabilirea diagnosticului.

1. Ne aşezăm în poziţia psihică, ne purificam mintea şi ne împământam.

2. După împământare, deschidem ochii pentru o clipă şi privim în cele patru colţuri ale camerei, în punctele în care pereţii se îmbină cu plafonul.

3. Închidem ochii şi ne imaginăm că ne aflăm în acest colţ, de unde privim în jos către corpul nostru. Ne imaginăm că putem vedea aura care ne înconjoară trupul. Cum arată aceasta? Dacă nu o putem vedea, cum ar arăta ea dacă am vedea-o?

4. Ne imaginăm că revenim în propriul corp, ne aflăm în centrul capului. Cum ne simţim acolo? Ne simţim altfel decât în colţul camerei? Dacă da, cum anume?

5. Ne schimbăm astfel de câteva ori poziţia, aflându-ne când în propriul corp, când în colţul camerei. De fiecare dată vă observaţi aura care înconjoară corpul, sau vă imaginaţi că o vedeţi.

6. lesim din trartsa.

Nu se efectuează" acest exerciţiu mai mult de 15 minute.

3.4 MEDITAŢIA ŞI VINDECAREA CU AJUTORUL CULORILOR

În capitolele precedente am arătat cum se foloseşte energia colorată vindecătoare. Până acum am folosit energia Pământului de culoare cafeniu deschis, energia cosmică de culoare aurie şi energia curativă de culoare

portocalie. Este bine cunoscut faptul că starea psihică este influenţată de culori; În supermagazine cumpărătorii cauta mai ales produsele în culori vii, cu ambalaje frumoase; saloanele de modă veche în culori închise de cele mai multe ori în tonuri cafenii, produc o senzaţie de confort şi apropiere de Pământ, de natură; o cameră în culori liniştite, în nuanţe albastru deschis (sau în nuanţe de verde) are efect calmant, pe când culorile stridente – roşu, portocaliu – au un efect contrar. Dacă, seara, alegem pentru a doua zi o rochie negru cu alb, iar dis-de-dimineaţă una de culoare roz, înseamnă că ne alegem îmbrăcămintea în funcţie de dispoziţia noastră.

Pentru a determina ce efect au diverse culori asupra noastră, vom trece la meditaţia următoare asupra culorii.

Mai întâi ne împământam. Intrăm în transă, folosind energia terestră, cea cosmică şi energia colorată. Folosim culorile după lista de mai jos, imaginându-ne mai întâi pe ecranul nostru mental ca această culoare pătrunde prin tălpile şi picioarele noastre, prin creştet, şi circulă astfel prin tot corpul. Consumăm pentru fiecare culoare între 30 de secunde şi 1 minut, apoi o decoloram şi trecem la culoarea următoare. Recomandăm următoarea ordine:

- NEGRU – este culoarea cu care începem, apoi trecem la
- CENUŞIU – constatăm diferenţa. Apoi trecem la
- CAFENIU – începem în cafeniu-deschis, apoi îl întunecam şi urmează
- ROŞU – din nou începem cu roşu-aprins şi observăm cum se închide culoarea până la purpuriu închis. Următoarea culoare este
- PORTOCALIU – culoare pe care o cunoaştem. În acest exerciţiu portocaliul ne apare diferit faţă de cele anterioare?
- GALBEN – urmat de
- VERDE DESCHIS – intensificam culoarea până la

verde intens şi verde închis, apoi

 ALBASTRU AZURIU – intensificam culoarea treptat până la albastru închis şi trecem la

 ROZ – urmat de

 MOV – intensificam nuanţa până la

 INDIGO – urmează culoarea

 AURIU – după auriu trecem la

 ARGINTIU – şi în final

 ALB

Ieşim din transă.

În timpul acestei meditaţii vom urmări care este culoarea care ne dă senzaţia de confort maxim. Când ne aşezăm pentru un exerciţiu de dirijare a energiei sau de autovindecare, chiar de la început trebuie să destinăm o clipă pentru a circula prin corp culoarea care ne place. Nu trebuie să reluăm în întregime tot acest exerciţiu pentru a ajunge la culoarea preferată, trebuie doar să ne imaginăm că aceasta apare spontan şi trece prin corpul nostru din tălpi până în creştet.

Foarte eficienta este folosirea culorilor pentru vindecarea altor persoane. Ne imaginăm o culoare oarecare (cum am procedat în cazul culorii portocalii), care trece prin mâinile noastre în trupul pacientului. Intuiţia şi practica ne vor ajuta cel mai bine să determinăm ce culoare trebuie să alegem, dacă nu folosim culoarea portocalie – culoarea vindecării. Portocaliul nu este o culoare prea puternică şi are o acţiune excitantă, pe când albastrul deschis să-i calmeaze pe cei excesiv de nervoşi.

Dacă pacientul este bine împământat, nu îi putem dăuna prin transmiterea unei cantităţi mari de energie. El va lua atât cât poate folosi, restul se va scurge prin tijă de împământare. Va fi mult mai simplu dacă suntem suficient de sensibili pentru a determina exact cantitatea de energie necesară. Chiar dacă pacientul nu simte efectul acţiunilor noastre, trebuie să ţinem bine minte că aceasta nu este o

joacă. Energia pe care o orientam asupra pacientului acţionează asupra corpurilor sale, astral şi fizic.

Unui om care n-a mâncat nimic timp de o săptămână nu-i vom da hrană obişnuită; vom fi suficient de înţelepţi să-i oferim la început ceva uşor, un suc sau o supă", pregătindu-l astfel pentru un alt tip de hrană. Nu trebuie să le provocăm pacienţilor „o indigestie astrală". Vom începe cu culorile mai calme, cu nuanţele mai pastelate, pregătind trecerea la culorile mai tari şi la o tehnică mai fermă.

3.4.1 READUCEREA CORPULUI DIN STĂRILE PSI

Aţi observat că, după efectuarea exerciţiilor, sunteţi rugaţi să vă aşezaţi cu mâinile împreunate şi să rămâneţi liniştiţi timp de un minut, apoi să vă aplecaţi înainte şi să lăsaţi capul în jos, între genunchi, pentru încă un minut. Poate urma o scurtă plimbare prin cameră.

Mâinile împreunate cu degetele împletite au rolul de a închide circuitul psihic al corpului, evitând astfel scurgerea de energie. Prin aplecarea capului mai jos de genunchi permitem evacuarea din corp a energiei în exces. Plimbarea prin cameră este unul dintre procedeele care readuc corpul nostru în realitate după efectuarea unei activităţi psihice.

Desigur, nu vom crede niciodată că am devenit mai puţin reali în cursul acestei activităţi, în comparaţie cu starea obişnuită. Numai că activitatea psihică ne face să ne concentrăm toată atenţia mai mult asupra corpului astral decât a celui fizic. Dacă imediat după aceea întărim legătura noastră cu corpul fizic, ne va fi mult mai uşor să operăm în plan fizic. Trecerea prin corp a energiei psihice înviorează în mod cert întreaga noastră activitate. Efectuând exerciţiile prezentate aici, vom avea o nouă percepţie asupra lumii şi o nouă atitudine faţă de noi înşine şi faţă de cei din jur. Reuşind să ne cunoaştem organismul, vom vedea că unele dintre reacţiile şi

senzaţiile acestuia au la baza consideraţiile altor persoane despre ceea ce este mai bine pentru noi, nu propriile noastre consideraţii. Vom dori, astfel, să trăim conform voinţei proprii, nu după voia altora.

Toţi aceşti factori determina schimbări în corp şi prima lui reacţie ca răspuns la ele este să spună „NU”. Cauza o constituie faptul că, bune sau rele, obiceiurile şi deprinderile corpului sunt cunoscute. Dacă se instalează impresia că tot ce este cunoscut va fi afungat, eliminat, corpul este cuprins de deprimare. Se poate chiar îmbolnăvi. De cele mai multe ori însă” senzaţiile corpului sunt de apatie, nelinişte, plictiseală sau teamă, resimţite în perioada în care efectuam activităţi psihice. În acest fel corpul va transmite mesajul: „Eu nu vreau să mă schimb!”

În astfel de cazuri sunteţi o persoană care reacţionează cu teama şi furie când descoperă o iubire nemăsurată. Există oameni care reacţionează astfel, în loc să răspundă cu căldura unei iubiri. De fiecare dată când o persoană s-a îndrăgostit de dumneavoastră aţi procedat la fel, aţi simţit frică, tristeţea. Se instalează astfel obişnuinţă. Corpul s-a obişnuit să reacţioneze astfel: „Este ceea ce fac mereu. Acestea îmi sunt regulile Nu pot renunţa la ele!” Corpul trebuie să înveţe treptat noile obiceiuri.

După cum am mai spus, introspecţia propriei persoane constituie prima etapă în evoluţia psihică. Dacă vom constata ceva ce trebuie schimbat, putem să efectuăm această schimbare.

Schimbările le vom face însă treptat, cu blândeţe, căci corpul nostru se va simţi anormal sau lipsit de iubire. În niciun caz nu ne vom reproşa ceea ce am fost, suntem sau vom fi. În schimb ne vom convinge că orice decizie de schimbare este un cadou pe care ni-l facem, şi oricum am fi, esenţa noastră lucrează pentru noi. Dacă avem anumite trăsături care ne pot fi de ajutor, este un motiv suficient de

serios pentru a le dezvolta, dar numai din această" cauză şi nu pentru că acum suntem „puţin mai buni". Există numeroase procedee pentru a transforma corpul din nou într-o realitate, trăsătura lor comună fiind faptul că se realizează concentrarea atenţiei asupra întregului corp. Scopul acestui exerciţiu este focalizarea capacităţii de concentrare, deci îl vom executa cu acurateţe maximă. Vom observa cu atenţie ceea ce facem şi, dacă ne ieşim din fire, vom reţine pe cât posibil momentul exact şi ce anume gândim atunci.

Exerciţiile sunt simple şi amuzante. Curaj! Dar aici se ascunde o capcană. Pentru că exerciţiile sunt simple şi atât de amuzante, este foarte uşor să fie efectuate automat, fără să le dăm nicio atenţie.

Fiecare exerciţiu are o singură etapă. Lista de mai jos cuprinde o serie de exerciţii diferite şi nu etapele unui singur exerciţiu.

1. Mâncaţi ceva.

2. Faceţi sex în orice formă sau dansaţi ritmic, la alegere.

3. Mergeţi pe jos. Este deosebit de util pentru corpul real, deoarece orientează atenţia asupra chakrelor de pe tălpile picioarelor, legate nemijlocit de Pământ.

4. Faceţi o baie sau un duş. Duşul cu apă rece face minuni în cunoaşterea propriului corp.

Corpul poate avea procedeul lui propriu care îl ajuta la menţinerea realităţii. În acest caz vom efectua acest procedeu.

În această carte nu este întâmplătoare referirea la propriul spaţiu, la spaţiul celorlalţi oameni, la rămânerea în spaţiul propriu. Spaţiul nostru este propriul nostru corp fizic şi astral, în care nu se poate simţi comod nimeni altcineva. Din nefericire, unii incalca acest spaţiu al nostru, fie pentru că vor să ne atragă atenţia asupra lor, fie pentru că vor să intre în contact cu noi într-o formă sau

alta (telepatie, teleghidare).

Folosind un termen psihic, denumim aceste pretenţii ale altor oameni de a ne atrage atenţia prin termenul „legături”. Clarvăzătorii pot vedea fluxurile de energie care ies din chakre şi realizează legătura între noi şi o altă persoană. Nu este obligatoriu să vedem aceste legături. Putem să ne dăm seama şi să le simţim ca ele există.

Acestea leagă în permanenţă chakrele diferitelor persoane; nu există oameni care să fie complet liberi de ele. În exerciţiul următor vom învăţa cum să ne amplasăm şi să ne retragem legăturile, care nu trebuie să ne învăluie permanent, în mod inevitabil. Dacă suntem prinşi de o mulţime de legături, vom fi nevoiţi să acţionăm mai mult cu energia altor persoane decât cu a noastră proprie. Ar fi însă o greşeală să ne plângem că suntem legaţi de cineva, ca nişte prizonieri, sau să credem că cel care ne-a legal ne face vreun rău. În realitate, nu putem recepţiona astfel de legături de la o altă persoană, dacă nu o dorim.

Nimeni nu vă poate agresa în niciun fel din punct de vedere psihic, dacă dumneavoastră nu doriţi acest lucru.

Legăturile au însemnătate diferită, depinde ce informaţie s-a transmis prin ele, şi produc în chakre efecte diferite.

Prima chakră, *central supmvietuirii*. O legătură plasată în acest centru înseamnă: „Vreau să mă ajuţi să supravieţuiesc”. Poate ascunde pericole în cazul în care cei doi oameni nu au ajuns la un acord clar privind linia de urmat, de exemplu, un copil plasează o astfel de legătură în centrul de supravieţuire al părinţilor sau adulţilor din jurul său. Dacă avem un prieten bolnav sau rănit, pe care îl îngrijim, între noi există o înţelegere privind faptul că”, pentru o anumită cerioada de timp, vrem să îl ajutăm să supravieţuiască şi se va crea o legătură puternică” pe perioada convalescenţei.

Legătura pornită de la prieten este plasată în prima

noastră chakra şi ne transmite informaţia „am nevoie de tine”. Uneori, putem avea dorinţa să îndepărtăm această legătură şi să revizuim natura relaţiilor cu persoana respectivă.

Atenţie! *Nimeni nu poate să plaseze o legătură, dacă noi nu dorim să o primim*.

A doua chakră, a sexualităţii şi a emoţiilor. O legătură plasată în a doua chakră înseamnă fie: „Simt o atracţie de interes sexual pentru dumneavoastră”, fie: „Acordaţi-mi sprijin emoţional, daţi atenţie emoţiilor mele”. Putem dori să înlăturăm sau nu această legătură, dacă nu ne face plăcere, sau să o păstrăm. Este însă mai bine să înlăturăm o legătură emoţională din această chakra, deoarece poate priva de energie şi este însoţită adesea de vibraţia „necesităţii”.

Este mult mai bine să răspundem nevoilor emoţionale ale cuiva din chakra inimii, decât din cea de-a doua chakră.

A treia chakră, central energetic. O legătură plasată aici înseamnă: „Am nevoie de o cantitate de energie de la dumneavoastră, îmi este insuficientă energia mea proprie”, sau: „Prefer să lucrez cu energia dumneavoastră, decât să-mi asum responsabilitatea energiei proprii”.

Este evident că o legătură plasată în a treia chakră nu poate decât să ne absoarbă din energie, de aceea trebuie să o înlăturăm. O legătură” puternică în a treia chakră ne poate crea o senzaţie de tensiune sau golire în zona abdominală. Ea poate duce la ulcer.

A patra chakră, central iubirii şi ataşamentului. O legătură în a patra chakră poate însemna: „Vă iubesc”, sau: „Îmi place de dumneavoastră”. Putem să dorim înlăturarea legăturilor din a patra chakră pentru a rămâne singurul om care dispune de propria energie, dar în general aceste legături nu sunt atât de apăsătoare ca la celelalte chakre. Curăţându-ne chakrele, putem lăsa

intacte Legăturile existente în această a patra chakră, pentru că este plăcut să te simţi legat de prieteni.

A cincea chakră, *centrul comunicării*. O legătură plasată aici înseamnă: „Vreau să comunic cu dumneavoastră”. O Iegatura puternică în a cincea chakră ne poate provoca dureri de gât, poate duce la îmbolnăvirea glandei.

A şasea chakră, *central clarviziunii*. O legătură plasată în a şasea chakră înseamnă: „Cineva este în permanenţă în mintea noastră – se gândeşte permanent la noi sau vrea să afle la ce ne gândim sau ce credem despre el”. Aceste legături pot provoca dureri de cap. La fel, deochiul duce la scurgerea energiei din acest centru.

A şaptea chakră, *chakra cunoaşterii şi a intuiţiei*. O legătură plasată aici nu este lipsită de pericol, pentru că înseamnă: „Vreau să conduc” sau „Vreau să îmi urmaţi învăţătura”. Mulţi mentori care lucrează în domeniul psihicului, misticismului şi conştiinţei plasează temporar o legătură în afara chakrei discipolilor, pentru a spori eficienta învăţării.

Chakrele mâinilor, *sediul energiei creatoare*. Legăturile plasate aici înseamnă fie: „Fă că mine”, fie: „Fă pentru mine”. Deoarece creativitatea este o formă de exprimare a propriei persoane, legătura plasată în mâini poate dăuna modului nostru de a efectua ceva, de la prepararea hranei şi jocul de tenis până la scrierea unei cărţi.

Chakrele picioarelor. Tălpile se leagă de Pământ. O legătură plasată în chakrele din tălpi dereglează împământarea noastră, determina o înălţare, o înviorare sau ne poate face, să plutim în nori”.

Priceperea de a identifica legăturile şi de a le înlătura ne va ajuta să fim mai puri şi mai liberi şi să ne dirijăm corpul după propria dorinţă.

Căpătând deprinderile de a identifica şi înlătura

legăturile, vom afla mai multe despre acestea.

Puterm descoperi legături de la persoane cu totul surprinzaoare, în cele mai neaşteptate puncte. Mai mult, o persoană care a plasat o legături într-una dintre chakrele noastre poate să ignore natura comunicării dintre noi.

Cum putem afla dacă cineva ne-a plasat o legătură într-o chakra? Ne privim aura şi chakrele. Dacă sunt legături – şi cu siguranţă sunt, într-o măsură mai mare sau mai mică – le vom vedea. Ce este de făcut dacă descoperim astfel de legături în chakrele proprii? Le vom înlătura.

3.5 CUM SE ÎNLĂTURĂ LEGĂTURILE ENERGETICE

1. Ne aşezăm în poziţia psihică, închidem ochii, ne relaxăm şi ne împământam.

2. Facem să circule energia prin corpul nostru timp de aproximativ un minut.

3. Ne imaginăm propria aura şi o purificam conform indicaţiilor anterioare.

4. După ce ne-am curăţat aura şi energia circulă în mod corespunzător, ne focalizam atenţia asupra primei chakre, aşa cum am făcut în etapa a doua a subcapitolului: „Deschiderea şi închiderea chakrelor”. Privim (dacă putem vedea) sau creăm imaginea primei chakre şi sesizam legăturile din aceasta. Dacă nu reuşiţi de la început, perseveraţi. Nu vă descurajaţi.

Dacă descoperim legături în prima chakră, ne imaginăm cum mâinile pătrund în aura, ajung la chakra’s, i smulg legăturile. Legăturile pot fi mai mari sau mai mici, mai subţiri sau mai groase, se pot extrage mai greu sau mai uşor. Nu trebuie să ne speriem. Majoritatea legăturilor se desprind foarte uşor, fără să rămână” niciun fel de orificiu în chakra. Dacă unele legături nu se lasa îndepărtate, ne punem întrebarea (pe care o adresam legăturii), cine este autorul, urmărim direcţia în care se îndreaptă legătura respectivă, până când vedem, realizăm imaginea optică sau simţim cine este cel care ne-a

implantat această legătură.

Poate fi un om apropiat, un bun prieten sau chiar soţul (soţia), poate fi un şef sau un subordonat, poate fi chiar cerşetorul căruia i-am dat de dimineaţă o monedă. Poate fi oricine, chiar persoane care au murit cu ani în urmă. Trebuie doar să privim cu multă atenţie şi să credem că omul care ne apare pe ecranul mental este autorul legăturii. În cazul în care ne apar mai multe persoane, ne vom ocupa de distrugerea fiecărei legături separat.

Urmărim traseul legăturii până la autorul acesteia, căruia îi mulţumim pentru interesul arătat şi îi explicam că nu dorim să fim „legaţi”. Dacă această persoană doreşte să păstreze legătura cu noi, îi propunem să o transfere în planul conştient fizic, nu în planul astral. Apoi revenim la prima chakră şi extragem legătura respectivă. Ea trebuie să iasă cu uşurinţă. Dacă, orice am face, legătura nu poate fi înlăturată, este posibil ca în realitate să nu dorim înlăturarea ei. În acest caz putem lăsa legătura, dar să recunoaştem că este opţiunea noastră.

Dacă vom înlătura o legătură pe care de fapt nu dorim să o înlăturăm, ea revine. Sistemul de comunicare prin această legătură exists deja. Prezentul exerciţiu are drept scop să ne ofere alternativa de a permite sau nu altor persoane să ne folosească energia sau să o amestece cu a lor.

5. Când ne eliberăm de toate legăturile din prima chakră, trecem la a doua. Efectuam şi aici toate operaţiunile de la punctul 4, apoi, pe rând, repetam aceleaşi operaţiuni cu toate celelalte chakre, inclusiv chakrele de la mâini şi de la picioare.

6. După ce am extras legăturile din toate chakrele, creăm imaginea mentală a unui şuvoi de apă curată şi cristalin care ne scalda sistemul energetic, pătrunzând prin Sahasrara (chakra din creştet), în jos până la Muladhara fehakra (putem trimite acest şuvoi şi prin

chakrele de la mâini şi picioare), apoi trece prin împământare şi se scurge spre centrul Pământului, unde este neutralizat.

7. Acum creăm imaginea vizuală a unei energii neutre, curate şi clare, de culoare aurie strălucitoare, care învăluie întregul nostru sistem energetic şi întregul corp.

8. Ne imaginăm mâinile cum netezesc aura de la cap la baza picioarelor.

9. Ieşim din transă. Facem ceva care să ne convingă" de realitatea corpului nostru: ne spălăm pe faţă, bem o ceaşcă" de ceai sau cafea, ori ne îmbrăţişăm cu un prieten.

Acesta este cel mai dificil exerciţiu din cele prezentate până acum. În restul zilei trebuie să aveţi grijă de voi.

3.6 NEUTRALITATEA ŞI NONREZISTENŢA

În jurul nostru acţionează diverse energii. Cum ne putem menţine echilibrul psihic fără să fim atraşi de unele persoane şi fără să le atragem, fără să ne subordonăm reprezentărilor proprii sau ale altora privind ceea ce ar fi trebuit să fim, cum să ne menţinem chakrele curate, să rămânem sănătoşi şi să ne păstrăm în echilibru totalitatea psihicului propriu?

Trebuie să rămânem neutri şi să nu ne împotrivim, să nu opunem rezistenţa faţă de nimic. După cum constataţi, nu se recomandă să nu credeţi în nimic din ce vi se spune, după cum nu se recomandă să nu avem sentimente, gânduri sau reacţii fizice la anumiţi stimuli. Dimpotrivă, dacă procedăm astfel, aceasta înseamnă rezistenţa faţă de impulsurile proprii, iar aceasta nu este o poziţie neutral. Am menţionat că starea de comuniune cu Universul nu înseamnă să vedem lucrurile aşa cum vrem să fie. Mai degrabă aceasta înseamnă să le vedem aşa cum sunt în realitate, înseamnă curajul de a spune „DA" propriilor trăiri, oricum ar fi acestea.

Oamenii îşi vor fixa în permanenţă legăturile în

sistemul nostru de chakre iar noi nu ne vom afla mereu în starea de meditaţie în care să percepem pătrunderea acestor legături. Dacă ne împotrivim acestora sau dacă toată ziua discutăm despre cineva şi ne comparăm cu fiecare câine vagabond care traversează strada şi ne taie calea, vom căpăta o oarecare duritate psihică şi vom înălţa ziduri între noi şi ceilalţi, între noi şi propriile trăiri. Chakrele noastre sunt blocate. Devenim tensionaţi şi, ceea ce este mai rău, încercam să credem că vom deveni altfel de cum suntem. Aşadar rezistenţa este o parte a condiţiei de om. Deci vom începe prin a nu opune rezistenţă faptului că ne împotrivim.

Când comunicam cu cineva, îi putem spune cu ce anume suntem de acord şi cu ce nu. Dar persoana cu care comunicăm este o altă părticică a Universului, deci o altă parte din noi, care ne oferă posibilitatea să conştientizăm cine suntem, permiţându-ne să avem propriile trăiri.

Dacă opunem rezistenţă trăirilor noastre proprii, rezulta un ciclu incomplet al vieţii noastre, care se va repeta mereu, iar şi iar, în forme diferite, până când ne vom permite o trăire completă, iar până când nu vom admite această trăire completă, vom acţiona conform propriei noastre rezistente şi imagini create.

Dacă nu v-au convins cele prezentate despre karma în primul capitol, trebuie să recitim aceste paragrafe şi să le analizăm dintr-un alt punct de vedere. După cum am mai spus, karma este, pe lângă toate celelalte, un rezultat al propriilor reprezentări şi al ciclurilor nefinalizate. *Când ne împotrivim propriilor trăiri*, *acumulam o anumită karma*, *cu care vom avea de-a face mai târziu*. Dacă ceea ce urmează să facem este rezistentă în faţa propriei trăiri şi acumularea karmei, nu mai faceţi acest lucru. Nu opuneţi rezistenţă. Dar vom urmări ceea ce facem şi vom remarca faptul că noi suntem cei care acţionăm, procedăm astfel, nu acţiunea este cea care primează în faţa noastră. Cu

timpul vom constata că încetăm să mai acţionăm în acest fel.

Devenim exact obiectul rezistenţei noastre – aceasta este o axiomă a evoluţiei psihice. Cu cât mai mult rezistăm şi ne opunem la ceva, cu atât acordăm mai multă atenţie acestui fapt şi ne înarmăm tot mai puternic împotriva lui.

Pe de altă parte, atunci când o persoană este furioasă pe noi şi îi acceptăm furia (1), furia persoanei respective trece aproape instantaneu (2), nu ne vom mai frământa din cauza acestei trăiri neplăcute.

Aceasta este esenţa ideilor despre iubirea faţă de aproape, întoarcerea celuilalt obraz etc. Aceasta este legătura dintre Univers şi propria chakra" a inimii.

Există două" metode cu ajutorul cărora încercaţi să îndepărtaţi rezistenta prin iertare.

Prima metodă este o meditaţie pe care am mai exersat-o:

1. Ne aşezăm în postura psihică, închidem ochii, ne purificam mintea şi ne împământam.

2. Ne investigăm întregul corp fizic începând cu tălpile picioarelor şi continuând spre cap. Verificam dacă exists vreo parte care resimte dureri, sau înţepenit, se bucura sau vrea să se odihnească". Sesizam sângele care circulă în corpul nostru. Sesizam energia psihică care circulă în noi şi în jurul nostru. Dacă ne doare ceva, n-are decât. Dacă există undeva o dorinţă foarte mare şi puternică, o lăsăm să se manifeste. Nu ne împotrivim, nu opunem nicio rezistenţă, sunteni întru totul de acord, Lăsăm să doară ceea ce doare, să-şi manifeste bucuria sau tristeţea, lăsăm senzaţiile să dispară, dar nu întreprindem nimic, ci doar observăm.

3. Ne investigăm emoţiile. Ce anume simţim? Nu opunem nicio rezistenţă, doar simţim.

4. La ce ne gândim? Şi ce credem despre ceea ce gândim? Nu ne oprim din gânduri, doar suntem de acord

cu ele. Continuăm să ne gândim la aceasta.

5. Unde ne aflăm? Ne aflăm în propriul trup? Suntem de azi-noapte cu persoana iubită? Coborâm în stradă să luăm o îngheţată? Rămânem aici. Când ne aflăm în colţul camerei continuăm să fim în centrul propriului cap. Revenim.

6. Când am revenit în centrul propriului cap, ieşim din transă.

A doua metodă este un exerciţiu care poate fi efectuat oricând şi oriunde. Presupunem că ne-am întâlnit cu un prieten, iar acesta are o mulţime de probleme, cu care ne copleşeşte; nu-l iubeşte prietenă sau mama, tatăl sau copilul, câinele nu-l ascultă, maşina s-a stricat, contul în banca este epuizat, nu mai are niciun ban, papagalul s-a îmbolnăvit iar salteaua de cauciuc s-a spart. Este posibil să sesizăm ca la nivelul primelor două chakre apar anumite senzaţii. Avem de gând să le închidem? Le deschidem mai larg? Ce se petrece cu a patra chakră? Inima este deschisă? Sau ne este pieptul încătuşat? Care este direcţia legăturilor?

Ne imaginăm că suntem în întregirne din aer şi tot ce ne povesteşte prietenul trece prin noi. Desigur, ascultam ce ne spune şi intervenim cu câte o vorbă când ni se pare oportun. Lăsăm însă toată încărcătura emoţională să treacă de noi şi să se neutralizeze în aeru din jur. Acum urmărim atent ce se petrece în chakre. Vom efectua exerciţiul ori de câte ori avem ocazia.

3.7. ŞOCURILE PSIHICE

Niciun om nu poate rămâne permanent neutru şi legat de Pământ. După cum am mai spus, când ne împotrivim, trebuie să continuăm să o facem. Nu putem ajunge într-un alt loc, până când nu încetăm să ne aflăm acolo unde suntem acum. Uneori, când nu suntem împământaţi, intervine cineva şi ne aplica un şoc psihic. Cea mai simplă explicaţie a unui astfel de şoc este

perceperea furiei care se năpusteşte asupra noastră. Traversam strada şi un şofer trebuie să oprească exact când nu are chef să o facă. În gândul său, apărem chip de ticălos şi şocul este gata. Resimţim o slăbiciune ciudată în timp ce traversam. Am luat de pe raftul magaziului ultima pungă de lapte, exact când s-a apropiat altcineva să o ia. Persoana vede că luăm laptele şi dintr-odată, datorită socului, ne cuprinde teama. Şocurile psihice pot lua şi forme plăcute. Ne plimbam pare şi pe lângă noi trece o persoană foarte atrăgătoare care-şi opreşte privirea asupra noastră. Şoc. Tot restul zilei ni-l petrecem gândindu-ne cât de plăcut ar fi fim cu o fiinţă atât de fernecătoare.

Caracteristica generală a acestor şocuri este faptul că sunt orientate în interiorul corpului nostru. Ele ne distrag de la momentul respectiv şi ne reorientează trăirea în interiorul propriei minţi. Şocurile ne fac să pierdem contactul cu realitatea, să nu mai ştim unde ne aflăm. Ele ne transfera în inconştient, ne obliga să ne cedăm întreaga putere în favoarea celui care ni le aplică. Şi majoritatea acestor şocuri nu sunt deloc distractive.

Nu exista exerciţii speciale referitoare la şocurile psihice. Când constatăm că suntem supuşi unui şoc psihic, putem consuma o cantitate oarecare de energie pentru a efectua acţiuni simple de vindecare sau pentru a extrage din chakra legăturile care ne-au fost implantate acolo. Dar cel mai eficient este să observăm şocul care ne este aplicat şi să nu-l întoarcem împotriva celui care ni-l aplica, deoarece astfel nu am face decât să declanşăm un război al şocurilor psihice. Pot fi aplicate aceleaşi metode şi la atacul psihic din partea altor persoane. Atacul psihic este mult mai periculos, deoarece este mai greu de depistat. Dar şocurile sunt trăiri ale realităţii care pot fi controlate. Stările provocate pot duce la îmbolnăvirea suprarenalelor şi a sistemului neurovegetativ. Războaiele psihice duc la

crearea prin imagini mentale a entităţilor creaturilor, pe care câteodată nu le mai poţi controla şi încep să „te domine, dacă ţi-a scăzut potenţialul energetic. Datorită neatenţiei se poate ajunge la cabinetul de psihiatrie pe post de pacient.

CAPITOLUL IV
CITIREA PSIHICĂ

Putem spune că fiecare om este un medium şi se ocupa de citirea psihicului, adesea chiar fără a-şi da seama. De fiecare dată când ne întâlnim cu cineva şi ne spunem în sine: „Arată foarte obosită”, sau „După cum arată, se poate spune că a avut o zi grea”, sau „Ce mult s-a schimbat, se poartă ca un îndrăgostit”, realizăm o citire a informaţiei pe care o poartă fiecare. Ea se înregistrează sub formă de culoare, sunet, energie, alcătuind starea noastră pe moment.

Cineva poate spune că nu se întâmplă nimic deosebit şi că oricine poate ghici astfel de lucruri. Într-adevăr, oricine poate realiza aşa ceva, dar este mai mult decât dacă am ghici. Au fost obţinute informaţii pe care nimeni nu le-a exprimat în cuvinte.

Exemplele de mai sus sunt cazuri de percepţie psihică nedezvoltata. Această percepţie poate fi dezvoltată şi finisata până la nivelul intuiţiei zilnice. Citirea psihicului este o deprindere care, ca oricare alta, poate fi consolidate şi perfecţionată prin practica. În plus, vom ţine seama de o recomandare aparent paradoxala.

4.1. VIAŢA NOASTRĂ DE MEDIUM

Dacă înţelegem aceasta exprimare neobişnuită, ne vom putea interpreta viaţa ca pe a unui medium. Când ne naştem, se spune că tocmai ne-am întrupat. Totul este nou, suntem deschişi pentru lume, toate impresiile noastre sunt relativ pure şi nu sunt împovărate de amintiri, trăiri şi diferite opinii.

Suntem conştienţi şi nutrim interes. Cu alte cuvinte,

fiecare dintre noi este un medium.

După cum putem afla întrebându-i pe copii, mulţi dintre ei văd aureole de diferite culori care-i înconjoară" pe oameni. În desenele lor, ei reprezintă aceste aureole colorate. Mulţi copii au în permanenţă însoţitori fermecaţi, cu care stau de vorbă şi se joacă. Mai mult, copiii care sunt foarte buni observatori, dar, în acelaşi timp, sunt extrem de lipsiţi de tact, exprima cu glas tare faţă" de toată lumea ceea ce vedem cu toţii, dar considerăm că nu este potrivit să spunem. Pe măsură ce copiii cresc, părinţii îi învăţa să se „adapteze" mediului. Chiar dacă a „văzut" aureola înnegrită sau cu limbi de foc şi scântei a unei persoane apropiate, care se schimbă brusc în diferite forme deasupra capului expulzând din ea, şi zice cu glas tare ca mătuşa lui este ca o viperă sau că seamănă cu un monstru (realizând de fapt perceperea informaţiei din gândului ei), părinţii îl învaţă cu tact că nu este adevărat, ca mătuşa lui a fost şi este o doamnă.

Dacă stăm de vorbă cu unele persoane sau le observăm, în timpul citirii psihicului vom afla că „în copilărie mulţi au fost speriaţi de adulţi care le-au explicat cu insistenta care este realitatea. Pe când erau copii, ei erau supăraţi că toţi cei mari resping viziunea lor asupra lumii, dar treptat au început să o respingă şi ei, pentru că adultul deţinea supremaţia evidentă în cunoaşterea practică a lumii înconjurătoare şi spunea copiilor ce este real şi ce nu. Astfel, majoritatea adolescenţilor, la atingerea acestui prag, fie încetează să mai creadă în realitatea din copilărie, fie învaţă să tacă. Pentru mulţi dintre cei care au încetat, cu timpul, să creadă în propriile percepţii problema devine mai simplă.

Ei nu se mai gândesc la această până nu se petrece ceva care să-i şocheze. De pildă, unele persoane pătrund din nou în lumea psihicului după o trăire dramatică neaşteptată, cum ar fi contactul cu persoana iubită

dispărută recent sau prevederea unui eveniment viitor.

Persoanele care preferă să păstreze pentru ele propriile percepţii fizice pot avea trăiri întâmplătoare pe toată durata vieţii, fără să povestească nimănui nimic, din teamă de a părea ridicoli sau de a fi consideraţi nebuni. Poate că într-o discuţie cu un prieten, printre alte lucruri mărunte, vor menţiona cu calm „am simţit că mă vei suna astăzi”, dar niciodată nu vor putea povesti despre visele lor ciudate sau vocile pe care le aud. Mulţi se tem într-adevăr să nu fie nebuni, de aceea îşi ascund cât mai bine neliniştea şi îndoielile.

Cei care nu-şi reprima niciodată trăirile deosebite, nu ascund ceea ce aud, pot fi cu adevărat persoane cu preocupări de medium sau spiritişti, sau îşi pot folosi observaţiile şi trăirile într-o altă direcţie, cu orientare creativă, artistică.

Alţii pot să înnebunească şi să ajungă în clinicile de psihiatrie. Uneori, astfel de oameni sunt consideraţi dezechilibraţi şi excentrici. Adesea, când timp de mulţi ani omul este nevoit să lupte împotriva propriilor sale trăiri, el poate fi expus unor serioase dereliari psihice. Devine paranoic şi simte ca toţi îl urmaiesc şi îi resping trăirile; sau poate deveni schizofrenic, o jumătate a sa exprimând o puternică percepţie psihică şi emoţii intense, iar cealaltă jumătate fiind normală; poate deveni catatonic, închizându-se în sine şi preferând să trăiască exclustr în universul psihic al minţii sale, nu în mijlocul confruntărilor de opinii şi judecaţi ale celorlalţi.

Prezentăm aici câteva exempic comune. Desigur nu toate bolile mentale sunt rezultatul reprimiirii capacităţilor psihice. Dar de foarte multe ori împiedicarea manifestării acestora duce la reprimarea unor emoţii cum ar fi furia sau teamă de pedeapsă. Aceste emoţii neexprimate pot provoca boli fizice sau mentale. Nebunia poate fi acţiunea, modul acestei persoane de a se manifesta într-o lume care-

l separa de realitate şi de ceilalţi, totodată este modul prin care persoana respectivă evita” răspunderea faptelor sale. Poate nu ştie cum s-o facă sau are nevoie, prin construcţia fiinţei sau prin educaţie, de cineva care s-o ghideze. Interiorizarea nu aduce nimic bun în acest caz şi ar trebui căutată ieşirea din impas prin simplă ruga” către Dumnezeu de a da lumină, raţiunea şi calea vieţii.

Dar să revenim la problemele noastre. Poate ne este absolut străină ideea de a deveni medium şi citim această carte doar pentru a găsi ceva ce am mai putea învăţa. Sau poate că am considerat dintotdeauna că avem ceva deosebit, poate chiar supranatural, şi nu ştim cum să procedăm. Sau cunoaştem aceste fenomene, le simţim, le percepem realitatea, dar am vrea să le dirijăm, să învăţăm să le folosim cât mai bine. Ar fi un mare păcat dacă dintr-o stare de şoc prin necontrolul asupra gândurilor aţi ajunge la psihiatrie.

TABLOURI ŞI IMAGINI IRAŢIONALE

În timpul descifrării informaţiilor psihice putem „vedea” o mulţime de lucruri, ca şi în timpul vindecării, unde principalele surse de informaţii vor fi aura şi chakrele. Acestea pot ajunge la noi şi sub forma unor chipuri sau imagini mentale, pe care le vom analiza în prezenta lucrare.

În timpul citirii psihicului pacientului putem vedea realmente adevărate tablouri. Ele pot apărea în prim-plan pe ecranul nostru mental sau pot avea aspectul unor miniaturi. Aceste tablouri provin din universul nostru subiectiv.

4.3. ŞTERGEREA INFORMAŢIILOR NEGATIVE DIN AURĂ

— 1. Ne împământam şi intrăm în transă.

— 2. Alegem din propria experienţă o stare în care nu ne-a plăcut să ne aflăm şi stăruim să ne manifestăm lipsa de sensibilitate, indiferenta. Poate fi o situaţie în care am

trăit groază sau altceva de acest gen.

— 3. Ne concentrăm asupra imaginii create, apoi o facem să se estompeze lent. Pe măsură ce ea dispare, lăsăm să apară chipurile altor persoane. Aceştia sunt creatorii iniţiali ai viziunii anterioare. Putem vedea un singur chip sau mai multe. Facem să se estompeze aceste chipuri unul după altul, imaginându-ne că le expediem posesorilor lor. Dacă, privind aceste chipuri, simţim furie, revolta, durere etc., revenim pentru a retrăi aceste sentimente. Le vom comunica mental acestora tot ce simţim nevoia să le spunem. Dacă simţim satisfacţie în urma celor spuse, la estomparea imaginii acordăm iertare acestor persoane. Dacă nu dorim să le iertăm, înseamnă că n-a sosit încă momentul, dar prin iertare se face o ştergere automată a sursei de şoc psihic şi are loc schimbarea radicală a aurei în alte culori. Când suntem pregătiţi să îi iertăm, ne vom ierta mai uşor propriile noastre probleme şi astfel ne vom apropia de renunţarea la toate acestea. Să nu uităm că nu trebuie să ne grăbim. Dacă dorim să savurăm un timp oarecare furia, supărarea sau tristeţea pe care le simţim, nu trebuie să ne refuzm această plăcere.

— 4. Creăm o imagine a propriei noastre persoane şi ne străduim să îndrăgim această imagine. Apoi o facem să dispară.

— 5. Chemăm în imagine Soarele mare şi auriu al energiei, pe care îl lăsăm să ne umple în totalitate corpul şi aura.

— 6. Ieşimdin transa.

4.3. CITIREA AUREI

Expresia „citirea aurei” creează o impresia a ceva tehnic şi foarte complicat. Înainte de a trece la acest exerciţiu, trebuie să facem o relaxare completă, străduindu-ne să vedem aura.

— Creăm un trandafir care îl reprezintă pe pacientul nostru. În acelaşi timp ne imaginăm că trandafirul acesta

are un nimb. Nimbul reprezintă aura individului, tot aşa cum trandafirul reprezintă individual începem cu observarea unei singure culori care irizează în jurul petalelor. Dacă nu putem vedea culoarea, ne imaginăm că nimbul arata ca şi cum am vedea-o. Facem să dispară trandafirul.

— 2. Repetam exerciţiul de patru ori, adăugând de fiecare dată câte o culoare până ajungem la un total de cinci culori.

— 3. lesim din transă.

Următorul complex de exerciţii reprezintă o etapă mai avansată". Aceasta ne va ajuta să folosim citirea aurei în scopuri curative.

 Ne împământam şi în intrăm în transă.

 2. Realizăm imaginea pacientului, Cu o pensulă imaginară cu vopsea neagră întunecam tabloul realizat până când obţinem dear silueta pacientului. Lăsăm lumina interioară, mentală, să umple spaţiul din jurul siluetei, mai întâi sub forma unui nimb alb. Observăm unde este nimbul mai mare şi mai dens, în ce puncte este mai subţire sau care sunt zonele corpului în care dispare. Toate aceste imagini apărute sunt legate de clarviziune.

 3. Lăsăm nimbul alb să capete diferite culori. Acestea sunt culorile aurei pacieniului nostru. Dacă vedem o singură culoare este minimal. Dacă vedem chiar zece culori este foarte bine. Cel mai adesea vom vedea două sau trei culori, dar când vom căpăta deprinderea de a distinge culorile, vom putea analiza aura mult mai bine. Pentru început vom încerca să ne oprim doar culorile pe care le vedem sau sesizam. Unde sunt acestea aşezate în jurul corpului? Trebuie să tinein minte că semnificaţia culorilor poate fi confirmată numai de propria noastră experienţă, de aceea ne vom urma intuiţia.

 Lăsăm imaginea să se estompeze. Alegem acum altă persoană şi repetam procesul. Analizăm cu atenţie

diferenţele dintre cele două aure, apoi le lăsăm să dispară.

 Ieşim din transă şi ne readucem corpul în realitate. Este necesar să o facem, când tocmai am efectuat o activitate psihică deosebit de complexă.

La exerciţiile acestea este nevoie de o cantitate mai mare de energie psihică, care vine prin relaxarea perfectă a minţii. Rezultatele vor veni singure la un moment dat şi vă veţi bucura nespus când veţi reuşi să faceţi acest lucru fără prea mult efort.

4.3.1. CITIREA AUREI CU OCHII DESCHIŞI

Clarviziunea sau vederea psihică, de care tocmai ne-am folosit, se realizează fără participarea simţului fizic al văzului. Aceasta se realizează prin intermediul vederii psihice. Unele persoane văd aura şi cu ochii deschişi, în stare de relaxare. Aura apare ca un nimb auriu vălurit. uneori este colorată în culori deschise, alteori seamănă cu nişte fotografii. Culoarea sau culorile dominante sunt plasate în centrul aurei, iar scânteile sau exploziile de energie de alte culori se împrăştie în spaţiul din jur sau se deplasează împrejurul culorii de bază.

Nu este nimic neobişnuit ca unele persoane pot vedea aura cu ajutorul văzului obişnuit şi nu prin clarviziune. De fapt cu ajutorul văzului normal putem vedea mult mai multe detalii mărunte decât cu ajutorul văzului psihic. Citirea aurei cu ochii deschişi este foarte interesantă, iar procesul în sine pare mai puţin fantastic, mai real. Dar totul se creează” pe un ecran în centrul dintre sprâncene şi oricum vederea normală nu participa la descifrare, ochii stând într-o poziţie de parcă n-ai avea nevoie de ei. Totul se petrece în spaţiul de vid aflat în această regiune a frunţii, indiferent de distanţa de la pacient la vindecătorul medium. Prin crearea imaginilor şi descifrarea informaţiilor venite are loc ştergerea acestora din câmpul energetic al persoanei pacient şi reechilibrarea energiilor lui mentale. Putem afirma că are loc procesul de

vindecare. Avem nevoie de cineva cu care să colaborăm în astfel de cazuri, ca să vedem rezultatul final şi să ne convingem că am procedat corect.

— Ne alegem o persoană care să ne ajute în efectuarea acestui exerciţiu. Rugăm persoană să se aşeze sau să stea în picioare cu spatele la un perete alb. Peretele poate fi şi de o altă culoare, dar neapărat deschisă.

— 2. Ne împământam. Pentru a vedea aura nu este necesar să intrăm în transă, ci doar să fim relaxaţi. Ne îndepărtăm de asistentul nostru la o distanţă de circa şase metri şi ne concentram atenţia asupra unui punct în spaţiu aflat la o distanţă de un metru faţă de corpul acestuia. Punctul ales nu se va găsi pe perete sau pe chipul asistentului, ci într-un punct oarecare în spaţiul până la el. După un timp oarecare vom începe să vedem aura asistentului. Unele persoane văd aura cu vederea periferică, deşi asistenţii au impresia că îi priviţi ţinta.

— 3. Putem exersa vizualizarea aurei fără a mai împărtăşi această respectivelor persoane. Dar este foarte bine să fim prudenţi, Este foarte neplăcut când cineva priveşte ţinta în creştetul cuiva sau în gol. chiar deasupra umărului. În timpul acestor exerciţii putem ajunge la concluzia că vizualizam aura nu numai pe fondul peretelui alb ci şi pe fundalul unor culori închise. Puteţi începe prin a vedea aura florilor, fructelor, obiectelor. Relaxaţi, priviţi în gol obiectul care interesează neapărat. Veţi rămâne uimiţi de rezultate. Nu trebuie să mijiţi ochii sau să-i măriţi, ei nu participa la viziuni, participa glanda pineală.

4.4. CUM SE CITESC CHAKRELE

Citirea chakrelor este în fond acelaşi lucru cu citirea aurei, dar nu vom trece la acest exerciţiu până nu ne vom însuşi în întregime citirea aurei, deoarece, în cazul chakrelor, exerciţiul are durată mai mare şi necesită o mai mare încordare.

— 1. Ne împământam şi intrăm în transă…

— 2. Realizăm silueta asistentului pe ecranul nostru mental.

— 3. Ne concentrăm atenţia asupra punctului din aură care reprezintă prima chakră. Realizăm imaginea vizuală a unui disc în această zonă şi urmărim dacă discul este închis sau deschis şi îl umplem cu galben-portocaliu-rosu-maro, în ordinea descrisă şi nu uităm că acum citim o hartă.

Aceasta este prima charka legată de supravieţuire. Dacă este larg deschisă, dacă este colorată în culori întunecate sau mohorâte, pacientul are probleme, legate de supravieţuire sau de o patologie a organelor care ţin de centrul energetic respectiv. Dacă aceasta chakra este închisă, persoană nu are în acest moment probleme de supravieţuire. Dacă chakra este colorată în verde (culoarea creşterii), cel în cauză poate găsi noi căi care îl vor ajuta să supravieţuiască. Dacă chakra este colorată în roşu (culoarea simţurilor şi sentimentelor) capacitatea de supravieţuire depinde de încărcătură emoţională.

— Trecem de la o chakră la alta, citindu-le în acest fel pe rând, atât cele şapte chakre principale, cât şi chakrele mâinilor şi picioarelor. Este foarte important să ne concentrăm asupra fiecărei chakre în parte, să nu încercăm să le analizăm pe toate la un loc.

— După ce am studiat cu multă atenţie fiecare chakră, aruncăm o privire asupra întregului ansamblu de chakre. Ne imaginăm că le privim mai de la distanţă, pentru a le vedea pe toate. Comparăm dimensiunile şi forma diverşilor centrii energetici. Care este cel mai mare? Care este cel mai intens colorat?

— Facem să dispară imaginea şi ieşim din transă.

În acelaşi fel, vom examina chakrele aceleiaşi persoane şi a doua zi, apoi din nou peste o săptămână. Vedem dacă au intervenit ceva schimbări. Pot interveni schimbări dacă îl veţi umple cu o altă formă de energie

vitală, dar pot rămâne nemodificate dacă persoana este la fel de complexata de grijile sale.

4.5. determinarea poziţiei durerii în aura şi în corp

Exerciţiul următor are o mare însemnătate practica în munca de vindecător. El ne va oferi informaţii suplimentare faţă de cele obţinute prin studierea aurei şi chakrelor. La început vom exersa independent, ca în exerciţiul precedent de citire a aurei şi chakrelor.

— 1. Ne impamantam şi intrăm în transă.

— 2 Pe ecranul mental obţinem imaginea (silueta) persoanei pe care o studiem.

— 3. Ne autosugestionam ca pe imaginea obţinută, în punctul în care prietenul nostru acuza dureri fizice, trebuie să apară o pată roşie care să marcheze zona afectată. Urmărim cu atenţie în ce raport se afla pată sau petele din aură. După ce studiem amănunţit imaginea o facem să dispară.

— 4 Readucem imaginea prietenului. Ne sugestionam ca petele roşii apar în zonele în care acesta are dureri. Comparăm această imagine cu prima. Estompam imaginea.

— 5 Repetam exerciţiul alegând mereu alţi prieteni. La încheiere estompam imaginile şi ieşim din transă.

Când vom trece la vindecarea pacientului, înainte de a începe procedurile, vom efectua acest exerciţiu. Putem să-i spunem sau nu ceea ce vedem. El poate veni să ne caute, plângându-se: „Am o durere groaznică de cap. Vindecă-mă mai repede!” Efectuând exerciţiul, putem vedea o pată roşie deasupra sau în jurul capului său. Dar putem vedea o pată roşie şi mai mare şi mai intense în cu totul alt loc, la baza coloanei vertebrale, în zona ombilicală, la genunchi, oriunde. Trebuie să dăm atenţie celor ce vedem chiar dacă ne derutează. Adesea, durerea se manifests în cu totul altă zonă a corpului decât aceea în care este localizată sursa maladiei.

Când trecem la vindecare, vom acorda atenţie deosebită zonelor în care am descoperit petele roşii. Ele trebuie înlăturate.

4.6 AUTOAPĂRAREA

Pentru a ne dezvolta deprinderile putem realiza citirea psihicului anumitor persoane, cu acordul acestora, însoţind-o de procedeul de vindecare, dacă ni se pare potrivit şi nu este dificil de realizat.

Trebuie să ne bazăm pe intuiţia noastră. După ce ne vom însuşi suficient citirea aurei şi a chakrelor, vom trece desigur la citiri mai complexe. Desăvârşindu-ne practica citirii psihicului, vom constata că putem răspunde singuri la toate întrebările pe care şi le pun ceilalţi oameni, doar formulând aceste întrebări.

Când ne pregătim să citim psihicul unui prieten sau al unui pacient, reluăm procedurite pe care le efectuam în cazul vindecării. Ne aşezăm faţă în faţă cu pacientul şi realizăm împământarea pentru amândoi. Desigur, înainte de a începe ne vom goli mintea de orice alte gânduri, pentru a nu ne încurca. Trecem apoi la citirea aurei şi a chakrelor, efectuând toate procedurile necesare.

Citirea nemijlocită a psihicului este mult mai interesantă decât observarea de la distanţă, dar este mult mai dificilă. Omul al cărui psihic îl citim poate fi speriat, emoţional sau foarte curios. Ca urmare, el poate pătrunde în mintea noastria şi ne va ataca prin atenţia, gândurile, ideile, emoţiile sale şi prin tot ce se petrece cu el. Deşi poate avea cele mai bune intenţii, atacurile sale psihice ne pot face să ne pierdem împământarea.

Realizăm imaginea vizuală a unui trandafir care îşi strânge petalele, transformându-se într-un boboc de floare, dar în loc de a-l plasa pe ecranul nostru mental, îl aducem chiar în faţa frunţii. Ne sugestionam ca acest trandafir va fi magnetul care atrage şi absoarbe toate legăturile care pornesc de la subiectul pe care-l citim, înainte ca acestea

să pătrundă în chakrele noastre şi să ne absoarbă energia. Ne vom sugestiona că trandafirul rămâne în acest loc şi îi verificăm prezenta de fiecare dată, înainte de a începe o nouă citire. Dacă simţim o stare de nelinişte subită în timpul citini, poate fi nevoie să creăm un nou trandafir. La terminarea citirii facem să dispară trandafirul.

Folosirea trandafirului pentru protecţia psihicului nu se limitează la procesul citirii. El este de nepreţuit în viaţa cotidiană. De fiecare dată când cineva ne va ataca, când ne vom contrazice cu cineva sau vom intra într-un „război" psihic, vom încerca să ne imaginăm trandafirul pentru a realiza o detensionare.

Acest procedeu poate fi util în menţinerea echilibrului interior. El poate face să nu mai avem nevoie de protecţie psihică. Dacă nu ne împotrivim la tot ce ne agresează în procesul citirii psihicului său în afara acestuia, constatăm că EUL nostru nu există şi nu ne mai ataca nimeni. Cu cât vom permite mai mult să fim agresaţi de tot ce ne deranjează şi ne creează o barieră psihică", cu atât mai mult citirea noastră nu va avea niciun rezultat şi ne vom pierde legăturile. Nu trebuie să respingem ceea ce simţim, dar aceasta nu ne va ajuta în perceperea în propriul nostru spaţiu psihic a ceea ce simt ceilalţi oameni.

4.7. COMUNICAREA

În procesul oricărei activităţi psihice este foarte important să discutăm mental despre ceea ce vedem, ca şi cum am avea pe cineva alături. Cu alte cuvinte, trebuie să găsim un mod de a transmite acele senzaţii puternice pe care le percepem, pentru a nu se acumula în interiorul nostru şi a nu ne bloca a cincea chakră. În timpul citirii, putem descifra viziuni sau imagini despre care n-am dori să-i vorbim persoanei de fată. Este posibil să nu fim prea siguri de inibr-matiile primite, sau să simţim ca subiectul s-ar putea supăra. sau şi-ar bloca în continuare centrii pentru descifrarea cauzei simptomelor apărute

Trebuie să ne eliberăm de cele percepute, indiferent dacă vom comunica subiectului datele citirii psihice, sau putem transmite într-o formă care să ne elibereze de tensiune. Este posibil să aşteptăm plecarea pacientului şi prezentăm toate datele în faţa oglinzii, vorbind cu propria persoană sau deasupra unui pahar cu apă, care ar prelua informaţiile, apoi să aruncăm apa. Dacă dorim, ne putem lua notiţe. Dacă simţim că ne este mai uşor să transmitem informaţiile şi să ne exprimăm prin pictura, dans sau într-un alt mod, fără a recurge la cuvinte, trebuie să procedăm în acest fel. Orice formă de activitate este bună pentru a găsi o ieşire şi a ne elibera de imaginile pe care le-am văzut.

Unii vindecători transmit informaţiile cele mai serioase unei terţe persoane sau unui obiect (capac, zid, lac). De cele mai multe ori această transmitere este eficientă.

De aceea nu susţinem că nu trebuie să comunicăm nimic din cele aflate, ci doar că, atunci când comunicăm altei persoane, care nu cunoaşte pacientul, cele aflate în timpul citirii psihicului, nu trebuie să întoarcem cele aflate împotriva acestuia. Vom proceda în aşa fel încât încărcătură emoţională a informaţiilor obţinute să nu dăuneze nici pacientului, nici nouă, reuşind astfel eliminarea lor din câmpul nostru psihic.

Când comunicăm pacientului informaţiile obţinute prin citire, dacă ne-am hotărât să o facem, să fim foarte grijulii. De pildă, am aflat ceva secret, dar ne este teamă că pacientul se va supăra auzind informaţiile. Va trebui să-l abordăm în felul următor: „Văd că vă puteţi îmbolnăvi. Acordaţi prea multă atenţie unor probleme nedemne de atenţia dumneavoastră. Până nu veţi înfrunta adevărul şi nu veţi găsi ceva care să vă distragă atenţia de la toate acestea, nu vă voi ajuta să vă vindecaţi”. ne-am expus consideraţiile privind starea psihică a cientului, dar am

atins punctul sensibil şi pacientul ne poate contrazice cu ardoare. Dacă vom spune adevărul exact cum vedem, ne putem provoca un şoc energetic (pe care l-am denumit anterior „şoc psihic”). De aceea, în primul rând vom crea trandafirul protector, în al doilea rând nu vom uita că niciun şoc psihic nu ne poate afecta în vreun fel, dacă nu dorim să-l percepem. şi în fine, dacă ne împotrivim furiei pacientului (prietenului), aceasta va trece prin noi fără să ne afecteze.

4.8. ÎMBINAREA IMAGINILOR

În acest capitol revenim la unul dintre cele mai importante aspecte ale activităţii psihice: la priceperea de a rămâne neutri, de a nu ne implica în emoţiile persoanei căreia îi citim psihicul său pe care o tratăm.

Pentru noi, ca şi pentru pacient, va fi mult mai uşor dacă îi vom solicita să nu mediteze şi să „nu intre în transă împreună” cu noi. Oamenii cred adesea că ne-ar putea uşura munca dacă ar medita împreună cu noi. Dar nu este aşa.

Mai întâi oamenii meditează” în mod diferit şi, aflându-se în alte sfere, le va fi greu să urmărească cu atenţie cuvintele noastre. Este necesar doar că ei să fie prezenţi.

Când intrăm în transă este şi mai important să rămânem la nivelul energetic propriu. Dacă prietenul său pacientul meditează împreună cu noi, el poate să ne însoţească foarte natural, fără să-şi dea seama, chiar de la intrarea în transă. Astfel, poate fi încălcat unul dintre principiile de bază” ale intrării în transă, care constă în ridicarea obligatorie a nivelului energetic propriu la un nivel suficient de înalt, care să-l depăşească mult pe cel al pacientului, pentru a ne asigura de imparţialitatea emoţională şi detaşarea necesare în timpul citirii sau vindecării.

Dacă şi noi şi pacientul ne aflam la acelaşi nivel

energetic, putem îmbina tablourile obţinute cu cele ale pacientului, ceea ce înseamnă că trăirile pacientului pe care-l observăm se îmbină cu trăirile noastre analoage. Propriile noastre amintiri se pot constitui la rândul lor în senzaţii puternice, care produc confuzie în mintea noastră şi haos în citirea psihicului. De obicei aceasta constituie cauza senzaţiei că nu putem vedea subiectul citirii în timpul acestei operaţiuni.

Iată un exemplu simplu de îmbinare a tablourilor: începem procedura cu succes, citim în condiţii optime aura pacientului şi, deodată, vedem o pată de culoare roşu închis. Îi comunicăm pacientului ca aceasta pată în aura este un semn de furie şi, după ce i-am spus-o, devenim nervoşi, ne simţim jenaţi. Dacă am avea mai multă experienţă în clarviziune, am putea vedea imaginea reală sau tablourile proiectate în aura pacientului. Sau am putea să le sesizăm. Sau, mai degrabă, am înţelege pur şi simplu de ce dintr-odată nu ne simţim bine.

Se poate întâmpla ca pe la vârsta de cinci ani pacientul nostru să fi mâncat o bătaie zdravăna de la mama şi să nu fi putut niciodată să-i ierte aceasta. Poate că şi mama ne-a tras câteva palme pe la cinci ani, lucru care ne frământă şi acum. Dacă nu suntem neutri şi nivelul nostru energetic nu se ridică deasupra celui al pacientului, tablourile încep să se întrepătrundă şi ne simţim debusolaţi. Amintirea noastră despre trăirile proprii se amesteca cu amintirile analoage ale pacientului şi ne concentrăm exclusiv asupra acestui eveniment neplăcut, chiar dacă nu suntem conştienţi de aceasta.

Nu trebuie să disperăm. Oricine îşi poate combina tablourile imaginare cu ale noastre, dar nu este deloc greu să scăpăm de aceasta. În primul rând îi vom spune pacientului să ne scuze o clipă pentru a pune la punct starea de transă sau a ne calma cea de-a şaptea chakră. Revenim în propria minte, ne împământam iar şi ne

ridicăm nivelul energetic, circulând prin corpul nostru o cantitate mai mare de energie decât a pacientului. Astfef vom putea observa îmbinarea tablourilor fără a le simţi. Apoi îl împământam din nou pe pacient.

Dacă avem idee ce reprezintă tabloul nostru care partipa la combinaţie, îl aducem pe ecranul nostru mental şi îi facem să dispară. Acesta poate reprezenta orice: se poate să şi avut amaindoi în adolescenţă coşuri pe fata care ne făceau să suferim am fi putut avea prieteni geloşi, rău de înălţime etc. Se pot îmbina de asemenea unele tablouri pozitve, deşi acestora li se acorda mai puţină atenţie şi creează mai puţine greutăţi la citire.

Dacă nu putem vedea ci iar tabloul, ne aşezăm în spatele pacientului şi îl lăsăm să ne umple mintea orice reprezentare imaginară. Dacă începem pe neaşteptate să percepem ceva, facem să dispară reprezentarea imaginară. Dacă nu percepem nimic, facem să dispară ţolul. Dacă această dispariţie nu ajută, ne imaginăm că senzaţiile noastre neplăcute formează o picătură mare de energie de orice culoare dorim. O plasăm pe ecranul nostru mental şi o facem să dispară. Apoi închidem pe jumătate cea de-a doua chakră. Aceasta ne va separa de pacient.

Apoi ne gândim la cinci puncte care ne deosebesc de pacient: are părul castaniu, spre deosebire de noi, este învaţătoare – ceea ce noi nu suntem, îi plac trandafirii – nouă nu, are 27 de ani – noi avem altă vârsta, crede că procedurile psihice sunt vrăjitorii – noi ştim că nu. Metodă este foarte simplă, dar îi vom aprecia calităţile când o vom aplica. Nu suntem una cu pacientul. Suntem persoane diferite. Privind la problemele şi distracţiile pacientului, trebuie să ne spunem: „Acestea nu sunt problemele mele, dar doresc să decodific cauzele care provoacă suferinţă”.

Durerea de cap care poate apărea ca urmare a suprapunerii tablourilor poate fi importantă pentru noi. Ea ne indica zonele în care s-a acumulat sau este blocată

energia şi ne poate ajuta să clarificăm situaţia, obligându-ne să conştientizăm cauza.

Când simţiin că ceva nu este în regulă, în timpul citirii. procedăm astfel:

— 1. Facem impamantarea, atât a pacientului, cât şi a noastră.

— 2. Ridicăm nivelul energetic propriu faţă de cel al pacientului.

— 3. Facem să dispară orice imagine, oricare ar fi.

— 4. Creăm un trandafir.

— 5. Închidem a doua chakră.

— Ne gândim la cinci puncte care ne deosebesc de pacient.

Vindecătorii începători sunt neliniştiţi de volumul mare de informaţii despre chakre, legături, spirite-mentor, aura, simboluri ale vieţilor anterioare. Uneori vindecătorul începător nu este sigur de ceea ce vede. Putem evita aceste probleme dacă decidem de la început ce anume dorim să vedem: aura, chakrele, legăturile etc. Ne concentrăm asupra alegerii noastre, acordându-i toată atenţia. După ce studiem cum se cuvine zona aleasă, putem trece mai departe.

4.9. PERFECŢIONAREA CITIRII PSIHICE

Nu putem vindeca un om împotriva propriei sale voinţe. La fel, nu-l putem privi împotriva voinţei sale. Lucrând, ne putem da seama că informaţiile au fost blocate. Nu putem obţine niciun fel de date, deşi recurgem la toate procedeele tehnice cunoscute de izolare, de neutralizare. Citirea nu se poate face, până în momentul în care pacientul nu doreşte aceasta. De cele mai multe ori cu toată jena, pacientul răspunde „DA”.

Trebuie să subliniem că în toate domeniile psihice în care suntem implicaţi alături de o altă persoană, insistenţele nu ne vor ajuta. Trebuie să ne înştiinţăm prietenii că dorim să facem puţină practică, să încercăm

procedeele psihice pe care le-am aflat din prezenţa lucrare. Ideal ar fi ca ei să ne vină în întâmpinare.

Dar trebuie să-i rugăm să fie de acord într-un mod fârte politicos, astfel încât să poată refuza dacă nu vor să ne sprijine.

Lumea psihicului este de temut pentru mulţi oameni. unii dintre ei sunt speriaţi de posibilitatea pătrunderii acestei lumi. La începutul activităţii veţi avea multe surprize: prietenii pe care-i consideraţi că având concepţii liberate şi filosofice se dovedesc cei mai speriaţi sau devin criticii cei mai severi. Dimpotrivă, persoane care nu se mai interesaseră niciodată de fenomenele extrasenzoriale, de meditaţie etc. se dovedesc deschise la nou. Cu trecerea timpului îi vom putea identifica de la început pe cei speriaţi de aceste fenomene. Să ne amintim cum ne-am simţit în această lume necunoscută cu câţiva ani în urmă!

Trebuie să fim atenţi în a comunica pacientului doar acele informaţii care îl pot ajuta.

Citirea psihică este mult mai mult decai slujirea celorlalţi, este slujirea propriului EU.

Chiar dacă pare paradoxal, trebuie să subliniem aspectul cel mai important al citirii. Cu cât citim sau trăim mai mult, cu atât ne este mai clar că suntem asemănători oricărui om, care are aceleaşi probleme ca noi.

CAPITOLUL V

Etape avansate de vindecare PSI

Exerciţiile prezentate în acest capitol au un grad de dificultate mai ridicat. Este bine să nu ne grăbim şi să nu avansăm la exerciţiul următor dacă nu stăpânim bine tehnica.

Unele dintre exerciţiile prezentate în acest capitol ne vor părea mult mai simple decât cele din capitolele anterioare. Dar nu trebuie să precupeţim timpul necesar efectuării exerciţiitor şi nici să comparăm progresul înregistrat de noi cu cel înregistrat de alţii, sau cu ceea ce,

după impresia noastră, am fi putut realiza. Fiecare om este o individualitate şi merge pe propriul său drum.

5.1. PURIFICAREA CHAKRELOR

Purificarea chakrelor este extrem de importantă, atât în vindecarea altora, cât şi în autovindecare. Iată o metodă pentru purificarea propriilor chakre.

— 1. Ne împământam şi intrăm în transă.

— 2. Ne instalăm în cea de-a treia chakră. Ne imaginăm cum energia excitantă care s-a acumulat aici se transfera în cea de-a doua chakră, se acumulează aici, urmând a fi transferată în prima chakră. Repetam acest proces. Înlăturăm prin tijă de împământare tot ceea ce avem acumulat în aceste chakre. În timpul acestui exerciţiu nu trebuie să cercetăm ce anume înlăturam, deşi, desigur, o putem face.

— 3. Ne instalăm în a patra chakră. Acum procedăm în sens invers. Transferăm întreaga cantitate de deşeuri psihice din a patra charka, în a cincea, apoi în a şasea şi a şaptea chakră, iar prin aceasta le evacuăm în exterior. Ne imaginăm că totul a fost înlăturat din aura noastră şi se dizolvă în energia neutră.

— Ne întoarcem în prima chakră. Umplem acest centru cu energie de culoare portocalie şi ne imaginăm că aceasta circulă prin fiecare chakră. Am evacuat tot ce era străin. De fiecare dată", evacuând tot ce nu ne era necesar, spaţiul eliberat se umple cu energie pură. Natura nu suporta vidul, atât în spaţiul fizic, cât şi în cel psihic; dacă vom lăsa spaţiul neocupat, nu trebuie să mai menţionam ce se poate acumula în el.

— 5. Repetam etapa a patra pentru a doua şi a treia chakră. Apoi închidem fiecare dintre chakrele inferioare, astfel încât să ne fie comod.

— 6. Umplem cele patru chakre superioare, una după alta, cu energie portocalie. Culoarea portocaţie este totdeauna o culoare eficienta, dar dacă preferam să

folosim alta, vom proceda cum credem mai bine. Cele patru chakre superioare nu se închid.

— Lesim din transă.

Procesul de purificare a chakrelor este o procedură pe care o putem efectua cât de des dorim. După efectuarea etapei a şasea, putem înlătura toate legăturile, găsind tablourile agasante care împiedică fluxul de energie.

Pentru a vindeca o altă persoană prin această metodă, ne împământam atât pe noi, cât şi pacientul. apoi aşezăm mâna deasupra celei de-a treia chakre a pacientului şi ne imaginăm că mâna noastră împinge tot ce nu este necesar chakrele inferioare în tijă de împământare, iar de aici adânc în Pământ.

Apoi ne aşezăm mâna deasupra celei de-a şaptea chakre a pacientului şi ne imaginăm că extragem tot ce este în plus în a patra chakră şi înlăturăm ce am extras prin a şaptea chakră în atmosferă. Apoi se umple fiecare chakră cu energie curată, portocalie.

5.2. STĂPÂNIREA CORPULUI

Iată un exerciţiu, care poate părea oarecum neobişnuit, destinat să ne reînnoiască legătura cu propriul nostru corp, să ne consolideze situaţia de posesor al propriului spaţiu fizic şi să ne reamintească faptul că, orice s-ar întâmpla, mintea noastră ne poate spune: „Acesta este corpul tău”.

„A avea”, a stăpâni” ceva anume înseamnă în limbajul psihicului „a face să-ţi aparţină în totalitate”. De exemplu, părinţii ne-au învăţat să mergem, prin urmare ei pot continua să stăpânească o parte a picioarelor noastre, iar noi este posibil să nu le stăpânim pe deplin niciodată. Putem creşte cu convingerea că organele genitale sunt într-o oarecare măsură impure, aşa că niciodată nu vom putea să le stăpânim pe deplin şi să le folosim ca pe ceva ce ne aparţine.

Acele zone din corp pe care nu le stăpânim sunt

zonele în care se poate bloca energia terestră şi cosmică. Aceste zone, în care adesea suntem „inconştienţi sau adormiţi”, sunt zonele în care de cele mai multe ori apar maladiile fizice. Aici aura poate fi foarte subţire sau poate lipsi în totalitate.

Dacă doriţi să deveniţi stăpânul corpului dumneavoastră, să parcurgem următorul exerciţiu. Ne împământam. apoi ne instalăm în degetele mari ale picioarelor (la fel cum ne-am plasat în centrul capului, în colţul camerei sau în una dintre chakre). Mobilizam întreaga noastră putere de conştientizare în aceste puncte. Probabil nu ne-am gândit niciodată atât de mult la degetele mari ale picioarelor şi vom determina cum ne simţim aici şi ce simt degetele noastre, apoi ne mutăm la tălpile picioarelor. Cum sunt acestea: uşoare, friguroase, îngreunate, amorţite sau dureroase? Ne instalăm apoi în gambe.

Astfel, ne vom afla pe rând în fiecare părticică a corpului nostru: în genunchi, în coapse, în fese, în organele genitale, în abdomen, torace, umeri, în braţe, coate, antebraţe, palme, degete, în partea dorsală a toracelui, la ceafă, în gât, bărbie, buze, limba, dinţi, nas, obraji, urechi, păr, cap. Pentru fiecare popas vom consuma atât timp cât va fi necesar şi, părăsind o parte a corpului, vom fi gata să ne oprim în următoarea.

Pătrunzând în fiecare parte a propriului nostru corp, vom vorbi cu aceasta. Vom da bineţe abdomenului şi-l vom întreba dacă nu doreşte ceva pentru el. El poate răspunde: „Mai uşor cu alimentele picante”, sau: „Lărgeşte cureaua”. Vom sta de vorbă cu tălpile noastre. Ele ne pot spune: „Nu ne uita. Avem nevoie de încălţăminte mai comodă” sau: „Multumim pentru baia cu săruri minerale”.

Trebuie să menţionăm că în unele părţi ale corpului ne vom simţi bine şi comod, confortabil, pe când în altele ne poate înconjura plictiseală, vom simţi o apăsare sau o

tensiune. Acestea sunt zonele pe care nu le stăpânim în totalitate. În fiecare parte a corpului nostru vom conştientiza senzaţiile, atât pe cele plăcute, cât şi pe cele neplăcute. Primul pas care ne dă sentimentul că întregul corp ne aparţine va fi senzaţia că puteţi stabili în ce parte a corpului ne simţim confortabil şi unde ne simţim străini. Vom examina cu atenţie dacă nu cumva s-a acumulat durere în acele zone ce ne sunt străine, Dacă este aşa, vom şterge aceste imagini. După ce încheiem procesul de luare în posesie a corpului nostru, revenim în centrul capului. De aici, construim pe ecranul nostru mental tabloul întregului corp. Înconjuram această imagine pe cât posibil cu maximă iubire şi tandreţe înlăturăm imaginea şi ieşim din transă.

5.3. A FI SĂNĂTOS

Procesul de vindecare presupune restabilirea echilibrului în organism. Vindecătorii cauta să-şi concentreze atenţia de cele mai multe ori asupra a ceea ce nu este „în regulă” în corpul fizic sau psihic, nu asupra a ceea ce este „normal”. Trebuie să privim corpul în ansamblu sau în legătură cu Universul pentru a fi feriţi de erori. Vindecarea este un proces de corectare a corpului energetic, care permite corpului fizic să funcţioneze normal.

Următoarele exerciţii sunt destinate readucerii sub controlul nostru a stării naturale de forţă şi voinţa. Sunt destinate să ne dezveţe de unele modele pe care le-am învăţat în copilărie şi care erau utile copilului. Aceste modele nu ne sunt potrivite totdeauna, iar uneori pot fi chiar nocive. De pildă, astmul bronşic poate fi urmarea atenţiei exagerate pe care ne-au acordat-o părinţii în copilărie. Dar oare dorim acum să ni se acorde aceeaşi atenţie? Poate plătim pentru aceasta atenţie cu imposibilitatea de a respira uşor sau poate ţine de destin.

— 1. Ne împământam şi intrăm în transă.

— 2. Identificăm în propria aura zonele care emit o

energie sănătoasă, vibrantă, pură, de culoare aurie.

— 3. Ridicăm nivelul energetic din celelalte zone ale corpului, astfel încât să corespundă energiei înalte din zonele sănătoase. Trebuie să ne sugestionam că nivelul energiei creşte dacă îi vom ordona aceasta. Atunci vom putea ridica acest nivel cât dorim.

— 4. Facem să circule energia prin chakrele şi aura noastră, apoi ne aplecam cu capul mai jos de genunchi şi ieşim din transă.

Putem folosi acest exerciţiu şi pentru vindecarea altor persoane. Trebuie să identificăm porţiunile sănătoase din aură acestora, în loc să le căutăm în propria noastră aura, apoi ridicăm nivelul lor energetic aşa cum l-am ridicat pe al nostru. Este bine să învăţaţi pacienţii să respire corect.

Restabilirea energetică a corpului fizic se face şi prin metode de respiraţie, prin tehnici Radja-Yoga.

5.3. VOCEA INTERIOARĂ

Exerciţiul de mai jos este unul dintre cele mai simple şi da rezultate pozitive în toate domeniile activităţii psihice. Am amintit deja despre vocea noastră interioară, această parte a eului nostru care întotdeauna ştie tot şi ne propune, ca răspuns la întrebările noastre, numai judecaţi de folos. Pentru a intra în legătură cu vocea noastră interioara, vom închide mai întâi ochii şi ne împământam. Ne gândim la o întrebare la care am dori să primim răspunsul.de exemplu: „Oare vreau cu adevărat să merg la plimbare?” sau: „Şeful meu are de gând să mă avanseze?” sau: „Oare sora mea chiar iubeşte pe cineva?”

Pe ecranul nostru mental scriem cu majuscuie: „DA”. Apoi, scriem tot cu majuscule: „NU”, Formulam întrebarea şi vedem care din răspunsuri s-a luminat. Înţelegem că este foarte simplu, dar viaţa nu trebuie să fie prea dificilă. Încercăm, trebuie să încercăm. Vom fi uimiţi cât de repede cât şi de uşor vom primi un răspuns corect şi precis. De

multe ori răspunsul „DA” vine sub forma unei tensiuni uşor sesizabile pe partea dreaptă a frunţii sau în centrul frunţii, iar răspunsul „NU” pe partea lobului frontal stâng, sau parcă din ceafa ni s-ar extrage o tijă.

Acest procedeu este util şi pentru discuţiile cu propriul corp. De pildă, putem verifica astfel echilibrul substanţelor nutritive. Întrebam: „Mai ai nevoie de vitamine?” Dacă primim un răspuns pozitiv, începem să enumerăm: A, B, C, D, E, primind răspunsul: „DA” sau „NU” pentru fiecare vitamină. Dacă dorim putem să variem întrebările, adăugând „uneori” sau „puţin” sau „mult”, sau alte gradaţii ale răspunsului. Vom fi cât se poate de independenţi şi originali.

5.5. DE CE SE ÎMBOLNĂVESC OAMENII

Cei mai mulţi dintre noi cred că boala este o nenorocire care se abate asupra noastră, un accident în care nu avem nicio vină. Poate că ne îmbolnăvim pentru că am mers prin ploaie cu capul descoperit, sau pentru că este o epidemie de gripă. Atunci de ce unii oameni umbla mercu cu capul descoperit, nu poartă pălării sau căciuli, nu se tem de epidemii şi sunt sănătoşi toată viaţa? De ce unii sunt permanent sănătoşi chiar în mijlocul epidemiilor?

5.6. VINDECAREA PRIN PRELUAREA BOLII

Dacă nu efectuam corect procedurile, putem descoperi că avem aceleaşi boli de care ne-am vindecat pacienţii. Iată, de ce la începutul acestei cărţi, am intratat să ne împământam.

Când suntem împământaţi, suntem mai puţin înclinaţi să plutim în nori, avem „picioarele noastre psihice” bine înfipte în Pământ. Sunt unii vindecători care iau asupra lor bolile pacienţilor, iar apoi se vindecă de maladiile astfel preluate. Nu consider că ar trebui să procedem astfel şi vă sfătuiesc foarte insistent să nu faceţi acest lucru.

În cazul în care ne credem martiri sau suntem puţin masochişti şi ne roade curiozitatea să ştim ce putem simţi

la preluarea bolii pacientului, vom alege pentru experiment ceva mai puţin grav, cum ar fi durerea de cap, dar în niciun caz nu vom alege o maladie gravă cum este cancerul. După ce vom intra în transă, deschidem larg cea de a doua chakră. Apoi, după ce separăm durerea de cap de persoana pacientului, o creăm din nou în mintea noastră" pentru propria noastră persoană. Unde este durerea în cap? Ce culoare are? Cât este de intensă? Care îi este temperatura? Este o durere care pulsează sau este continuă? Acum pacientul nostru trebuie să se simtă bine, iar pentru noi a venit momentul să luăm aspirină. Să nu ne aşteptam la compătimire din partea pacientului pentru ceea ce am făcut. Acum boala lui ne aparţine şi trebuie să ne punem întrebarea: „Am vrut oare să primim ceea ce am primit? Prin ce procedeu ne vom vindeca?

5.7. TULBURĂRILE PSIHICE

Deseori vindecătorii sunt puşi în situaţia de a ajuta persoane care prezintă serioase dereglări emoţionale sau psihice. Să nu uităm că această carte este un ghid pentru efectuarea unor procese de vindecare psihică. Când ni se adresează o persoană cu tulburări serioase, îi vom face cel mai mare bine trimiţând-o la un psihiatru calificat.

În al doilea rând, putem să efectuăm câteva procedee de vindecare de la distanţă, care desigur nu înlocuiesc intervenţia unui medic calificat. Dar persoanele cu grave tulburări psihice şi emoţionale au de obicei ceea ce numim „motivaţii tainice".

Dacă nu dorim să ne implicăm în acest joc şi să juciam cu cărţile pe faţă, este mai bine să le mulţumim pentru vizită. Nu sunt necesare explicaţii detaliate, este suficient să refuzăm. După cum s-a menţionat anterior, priceperea de a spune „NU" este o armă psihică foarte preţioasă.

Un om cu serioase tulburări de acest fel nu doreşte să fie vindecat. Un bun psihiatru îl va obliga pe pacient să

sesizeze rezultatul neaşteptat al bolii sale şi îl va putea ajuta să se elibereze de jocul lui periculos şi să se însănătoşească. Efectuând câteva procedee de vindecare a pacientului absent, vom putea la rândul nostru să-l ajutăm, dar, foarte probabil, ajutorul nostru va fi limitat.

5.8. NECOOPERAREA PSIHICĂ

Cei care solicita vindecarea fără să o dorească joacă un joc numit „Eu nu vreau şi tu nu mă poţi obliga”. Orice am face, oricât am fi de pricepuţi ca vindecători, oricât am fi de instruiţi, această boală nu o vom putea învinge. După cum am mai spus, nu vom putea vindeca un om care nu doreşte să fie vindecat.

Vindecarea psihicului este, mai degrabă, permisiunea acordată altui om pentru a se vindeca. Încercând vindecarea unei persoane care nu şi-o doreşte defel, nu putem realiza mare lucru. Este ca şi cum am ordona ploii să se dezlănţuie într-o zi absolut senină”. Mai bine am cere Soarelui să strălucească.

Ne va fi mult mai uşor dacă îl vom întreba pe cel venit să solicite vindecarea dacă doreşte să se vindece, Iar apoi, intrând în transă, după efectuarea citirii, să „punem din nou întrebarea şi să aflăm de la organismul pacientului dacă acesta doreşte să fie vindecat. Aşa cum am arătat anterior, pacientul nu ne permite să începem vindecarea, iar noi putem înţelege aceasta şi răspunsul la întrebarea de mai sus va fi evident. În majoritatea cazurilor, persoana care nu doreşte să fie vindecată nici nu-şi cunoaşte această atitudine. Dacă i-o vom dezvălui, rugând-o să se răzgândească, poate că va reuşi să-şi pună ordine în simţăminte şi să le transfere la nivelul conştiinţei atunci când va putea să facă o alegere. Pacientul poate să aleagă” vindecarea sau boala şi, în funcţie de aceasta, putem acţiona.

5.9. NARCOTICELE

Uneori omul nu doreşte să fie vindecat, mai ales dacă

simte ca în acest fel trebuie să renunţe la ceva. De exemplu, cei care au folosil timp îndelungat tranchilizante capătă dependents fizică sau psihică faţă de medicamentul lor preferat.

Dacă o persoană ia zilnic, timp de şase ani, opium, mintea sa este total dependenţa şi nu va mai putea trăi fără acest preparat din mac, din care ia câte puţin în fiecare dimineaţă. Dacă îi vom spune: „Lasa opiumul şi fă o plimbare”, mintea lui nu va fi capabilă să se supună acestei sugestii.

Oamenii care iau multe medicamente au nevoie să fie asiguraţi că vor supravieţui în cazul renunţării la ele. Mintea lor trebuie să ştie precis că nu vor pieri dacă vor renunţa ia pastile. Uneori, cei care folosesc narcotice nu vor să se gândească la aceasta. Dar, dacă dorim să luptăm cu succes împotriva bolii, este bine să ştim cu ce anume trebuie să ne luptăm.

Primul pas în stabilirea adevărului în problema folosirii narcoticelor de către pacient este întrebarea adresată direct. Dacă răspunsul nu ne satisface, vom stabili adevărul pe cale psihică. Dacă tratăm o persoană care foloseşte narcotice, trebuie să o convingem că poate să continue să le folosească dacă vrea, dar poate şi să renunţe la ele. Fiinţă umană doreşte adesea să renunţe la narcotice, pe când mintea şi trupul ar dori să le păstreze.

În cazul tratamentului aplicat unei persoane care foloseşte narcoticele, mai întâi trebuie să o împământam cum se cuvine prin prima chakră, precum şi prin tipile picioarelor. Apoi, îi purificam bine prima chakră şi o umplem cu energie aurie sau albastru-deschis, în funcţie de nevoile de liniştire (energie albastru-deschis) sau de excitaţie (energie aurie). Când vindecarea se va încheia, îl vom obliga pe pacient să facă ceva ce ar putea face trupul lui fără medicamente.

Substanţele nocive aflate în unele medicamente

administrate în cantităţi mari se acumulează în corp, făcându-l dependent. La schimbarea medicamentelor are loc şocul psihic, persoana neputând accepta aceasta. Noul medicament nu va avea efect, deoarece corpul nu renunţa la ideea că acesta a fost schimbat şi va continua să se îmbolnăvească. Utilizarea unui anumit narcotic poate fi considerată corectă, incorectă sau indiferenţă. Vă amintim doar ca cei dependenţi faţă de un narcotic sau mai multe sunt înclinaţi să se orienteze cu uşurinţă către „supravieţuire", îndeosebi dacă simt că pot fi luate preparatele preferate. Prin narcotice înţelegem nu numai tranchilizantele şi mijloacele excitante, ci şi marijuana, alcoolul, tutunul şi cafeaua.

5.10. MOARTEA

Vorbim despre supravieţuire şi analizam în prezenta lucrare problema concentrării oamenilor pe supravieţuire atunci când simt că-i ameninţa ceva. Supravieţuirea este opusă morţii. Iar moartea este pentru majoritatea oamenilor Marea Necunoscută. Sau, mai simplu, este cu adevărat o imensă schimbare.

Unele suflete părăsesc greu planul fizic după moartea trupului, fie pentru că nu au reuşit să ducă la sfârşit o misiune printre cei vii, fie pentru că sunt derutaţi, neştiind un timp din care plan al existenţei fac parte.

Doctori în medicină, Elizabeth Kübler Ross şi Raymond S. Moody, au petrecut multe ceasuri la capătul muribunzilor, ca şi în preajma celor care au cunoscut moartea clinică, dar au fost readuşi la viaţă.

Aceştia au povestit lucruri uimitoare despre ceea ce au simţit şi trăit în timp ce mureau şi cât au fost morţi. Senzaţiile lor coincid cu cele descrise de mediumuri şi mistici pe durată mai multor milenii.

În lucrarea sa „Viaţă de după viaţa", doctorul Moody prezintă „Trăirea teoretic ideală" sau „completă" care include în general elementele comune pe care acesta le-a

descoperit la cea mai mare parte a celor 150 de cazuri de moarte clinică pe care le-a studiat. Considerăm indicat să prezentăm aici această descriere:

„Un om moare şi, când atinge vârful celei mai puternice crize fizice, aude cum medicul îl declara mort. Apoi, el începe să audă un zgomot neplăcut, ca un dangăt puternic sau un zbârnâit şi, în acelaşi timp, simte că se deplasează rapid printr-un tunej lung şi întunecos. Se vede dintr-odată în afara corpului său fizic. Totuşi el încă se afla în acesta, îşi priveşte propriul corp de la distanţa", ca un spectator. Observă eforturile echipei de reanirnare care încearcă să-l readucă la viaţă, aflându-se în continuare în această situaţie neobişnuită şi resimţind o emoţie puternică.

După un timp, persoana respectivă se linişteşte şi se obişnuieşte cu starea sa. Omul constata că are şi acum un corp, dar de cu totul altă natură, avândalte forţe decât corpul pe care tocmai l-a părăsit. Acolo este întâmpinat de alte persoane, care vin să-l ajute. El recunoaşte între ei prieteni decedaţi anterior şi în faţa lui apare un suflet iubitor, plin de căldură, pe care nu l-a mai văzut sufletul luminii.

Acest suflet îl întreabă fără vorbe, făcându-l să arunce o privire asupra întregii sale vieţi, şi îi arata esenţa principalelor evenimente din viaţa lui. Sufletul pornit în călătorie simte că se apropie de un fel de bariera sau hotar, care formează desigur limita dintre viaţa pământească şi cea care îi urmează. Aici el înţelege că trebuie să se întoarcă, să revină pe Pământ, căci momentul morţii nu a sosit încă pentru el. În acest moment începe să se împotrivească, fiindcă a cunoscut ce urmează după viaţa şi nu mai vrea să se întoarcă pe Pământ. Este plin de un sentiment de bucurie fără margini, de iubire şi de linişte. Dar, cu toată împotrivirea, sufletul revine în corpul fizic şi continuă să trăiască". (Raymond S. Moody, doctor în

medicină – *Viaţa de după viaţa*, pag. 21 – 22, New York, 1975.)

Doctorul Moody a lucrat cu acei aleşi care trăiesc printre noi şi ne pot spune foarte exact ce a reprezentat moartea pentru ei. Ceilalţi oameni se pot baza pe propriile lor trăiri sau pe credinţele religioase, inclusiv cele în care se spune că după moarte nu ştim nimic.

De obicei moartea ne sperie pentru că este unul dintre cele mai importante momente din viaţa unui om şi pentru că majoritatea oamenilor vii nu au cunoscut-o prin trăire proprie. Când situaţiile de viaţă se încarcă în mod deosebit de stres, corpul este cuprins de o spaimă în faţă ameninţării de a înceta să existe. Toate reacţiile în faţa spaimei sunt definite până la un punct de spaimă omului în faţa propriei sale morţi. Când ne speriem de un păianjen, de un coşmar sau de o umbră ciudată care apare noaptea târziu în uşa camerei noastre, teama aceasta este echivalentă cu teama de moarte.

În orice stare de frica omul se reglează automat pe regim de supravieluire, aceasta îi este reacţia fizicii. În această stare corpul apelează la prima chakră, eliberând din această cunoslintele privind supravieţuirea. care îl ajuta să menţină viaţa.

În majoritatea situaţiilor, în realitate nu este nevoie să recurgem la aceste măsuri. Foarte puţini păianjeni sunt periculoşi. Cele mai multe coşmaruri nu ne apropie de moarte, ci, mai degrabă, de problema supravieţuirii. l-ar majoritatea umbrelor care ne sperie se dovedesc a fi umbrele copacilor, pisicilor sau vecinilor.

Majoritatea situaţiilor menite să stârnească spaima sunt legate de problema supravieţuirii, provocând de cele mai multe ori reacţii de la centrii ce nu sunt legaţi de energia de supravieţuire: emoţii, comunicare, intuiţie etc. Ne putem aştepta că nu întotdeauna corpul să cunoască acestea, să folosească aceste spaime pentru a trimite

semnale de pericol ce trebuie să ne trezească.

De fiecare dată când ne cuprinde spaima, astfel încât provoacă reacţii limita, amplificam inevitabil această spaimă, care începe să predomine în viaţa noastră. Oamenii care şi-au trăit deja propria moarte, cei pe care i-a studiat doctorul Moody, ca şi cei care au ajuns până în pragul morţii, cum ar fi supravieţuitorii din lagărele de concentrare fasciste, din accidente sau diferite cataclisme, de pildă cutremure – aceştia îşi păstrează calmul şi demnitatea în timpul acestor zguduiri care ne fac pe toţi să tremurăm pentru propria noastră viaţa şi să ne orientăm spre supravieţuire.

Dar o astfel de orientare spre supravieţuire se poate manifesta şi mai puţin evident: aflându-ne într-o situaţie analoagă, simţim nevoia să ne ascundem, devenim extrem de somnoroşi, obosiţi şi plictisiţi. Dorinţa de a merge la culcare, ca şi aceea de a ne îndepărta fizic, este adesea o manifestare psihică curentă, menită să ne ferească de conflictul cu fenomenul de care ne temem.

O situaţie de stres care nu apare în urma unui pericol de moarte provoacă mai degrabă reacţii normale, reacţii deschise de spaimă, decât o creştere a adrenalinei în sânge, căci este evident că reacţia de teamă „pură” (luptă sau fuga) nu este potrivită în acest caz. Oamenii care au suportat o moarte clinică au învăţat foarte multe în timpul acestor trăiri, pe când toţi ceilalţi consuma cantităţi colosale de energie pentru a o evita. După ce s-au aflat faţă în faţă cu moartea, ei sunt calmi în faţa pericolului, dar şi aceşti oameni sunt speriaţi uneori. Dar spaimele lor se deosebesc mult de spaimele celor care nu ştiu că „de frică nu se moare şi că moartea în sine nu reprezintă sfârşitul vieţii noastre conştiente.

Ca vindecători vom căpăta posibilitatea să studiem numeroase manifestări ale fricii. Oamenii care solicită să îi vindecăm se term de obicei că vom reuşi să-i vindecăm,

ceea ce este greu de acceptat, se tem că vor trebui să se elibereze de boala lor. Efectuând citirea psihică în vederea vindecării, vom observa în aura oamenilor o cantitate imensă de simboluri care exprimă cele mai contradictorii spaime. Uneori reuşim să-i ajutăm pe oameni să-şi vadă spaimele, alteori nu. De obicei însă, când constatam o spaimă în corpul energetic al unui om, vom descoperi că aceasta este legată uluitor de simplu, nemijlocit, cu boala sa.

Când citim spaima în corpul energetic al omului, trebuie să dăm o deosebită atenţie primei chakre a acestuia, chakrelor picioarelor şi tijei de împământare. Dacă toate acestea sunt pure şi rezistenţe, corpul poate fi sigur de absenţa pericolelor şi omul poate să elibereze o mare cantitate de energie psihică pentru a lucra cu celelalte centre energetice şi asupra altor probleme.

Ca vindecători putem vedea şi o mulţime din propriile noastre spaime. Indiferent ce am învăţat din cărţi şi pe baza propriei experienţe, indiferent de durata activităţii în domeniul psihic, continuăm să trăim în lumea materială, fizică. Avem un corp, fiecare dintre noi este un om viu şi mai devreme sau mai târziu va trebui să ne întâlnim cu propria moarte.

Teama în faţa altor persoane şi a problemelor de viaţă exista permanent în noi, pentru că moartea va rămâne o trăire învăluită în taina până în momentnt în care vom muri, dar şi pentru că în această viaţă suntem fixaţi asupra laturii materiale. Moartea reprezintă pentru noi o enigmă pe care o rezolvăm murind. Moartea fiecăruia dintre noi există în propria persoană, este însoţitorul nostru permanent, se ascunde în hainele noastre, doarme alături de noi şi asistă la fiecare cuvânt şi fapta. De aceea trebuie să ne obişnuim cu ea. Dacă ne împotrivim spaimei de moarte, ne va f-i mereu frică să murim. Şi această spaimă pătrunde în fiecare aspect al vieţii noastre. Dacă,

dimpotrivă, ne cunoaştem propria moarte, destinam din viaţa noastră un spaţiu psihic pentru noi şi moartea noastră, deoarece trebuie să o privim ca pe o parte din propria noastră viaţa”.

Şi atunci teama începe să se risipească şi ne părăseşte tot aşa cum îi va părăsi pe pacienţii şi prietenii noştri când vom începe să lucrăm cu ei. Atunci ne vom bucura de viaţă… De ce mor oamenii?” într-adevăr, cine ştie de ce mor oamenii? Lucrurile apar astfel numai acelora care, în alegerea cailor de cunoaştere a scopurilor propriului suflet, abordează această problemă de pe poziţia trăirii morţii.

Din punct de vedere psihic, se poate considera că oamenii se îmbolnăvesc pentru a afla ceva despre peregrinările lor în plan fizic. Ei învaţă să şi întâmpine spaimele şi dorinţele, îşi cunosc legăturile cu viaţă şi cu propriul trup şi află câte puţin din ceea ce sunt în realitate, nu ceea ce sunt trupurile sau minţile lor, intelectul sau emoţiile lor, deşi vor afla şi despre acestea, vor afla că fiecare din aspectele prezentate reprezintă o parte a fiinţei lor. Dar ei vor afla despre ceea ce sunt în realitate: cine este această fiinţă, suflet sau esenţă, care se ascunde după diferite forme ale existenţei materiale, care este îmbrăcată în forme materiale, pentru a exista şi aici pe Pământ, pentru a învăţa, a iubi şi a creşte.

5.11. LEGĂTURILE KARMICE

Legăturile Karmice conţin informaţii despre destinul nostru trasat şi orientat de ceruri, atât din vieţile anterioare, cât şi din viaţa actuală. În momentul când omul repeta o greşeală din vieţile anterioare, în această viaţă, le aduce automat pe toate sub acelaşi numitor comun. Când omul este biciuit de soartă, nu-şi dă seama de ce a venit pe Pământ. Înseamnă că a mai trăit această clipă în alte vieţi şi, revenind să înveţe să-şi repare greşelile, le repeta lăsându-le nerezolvate. În mitologia budistă exista fiinţe

numite „bodhisattva”. Bodhisattva este cel predestinat să devină Buddha (fiinţa luminată şi atotştiutoare), dar care şi-a luat obligaţia că, în loc să ducă o existenţă în stare de iluminare, să revină iar şi iar în formă fizică, muritoare, pentru a ajuta toate fiinţele aflate în suferinţa să devină iluminate. Budiştii îl considera pe gathama Budda o fiinţă la fel ca Iisus Hristos. Într-adevăr, dacă privim învăţătura lor, scrierile marilor proroci şi vindecători şi semnele Dumnezeieşti, vom înţelege că ei au văzut atât de clar faptul că noi toţi formăm o singură fiinţă, încât nu le-ar fi stat în putinţă să rămână în Ceruri sau în Nirvāṇa cu zâmbetul pe buze, aşteptând să ne înălţăm cu toţii până la ei. Ei văd că şi noi, şi ei, suntem un tot, că atât timp cât un singur om rămâne în întuneric, împărţim cu toţii rătăcirile şi jugul său.

De aceea trebuie să fie clar că noi toţi trebuie să trăim şi să murim, să trăim şi să murim şi iar să trăim şi să murim, până când viaţa şi moartea vor deveni, pentru fiecare dintre noi, două laturi ale unui singur proces, în care suntem conştienţi că noi suntem cu adevărat zei şi fiecare dintre noi constituie parte din tot ceea ce există. Iar viaţa şi moartea noastră iau parte la măreţul proces al devenirii, căci venim cu toţii să privim chipul Domnului şi să devenim o parte din El.

CAPITOLUL VI

Credinţă, intuiţia, autorenuntarea

Credinţa este convingerea asupra adevărului sau a realităţii fără nevoia de dovezi. Când o părticică din noi crede că poate realiza ceva, fără să fie derutat în aceasta, va reuşi. Nu expunem pasaje din Psalmi sau Biblie, nu este vorba de credinţa în Dumnezeu. Fiecare din noi crede în ceva. Dovadă care te face să crezi în fenomene ieşite din comun, de domeniul fantasticului, te face să fii curios şi să începi să le studiezi, te conduce la o formă de încredere în tine când doreşti să realizezi ceva. Până când în aceasta nu

vom avea o experienţă personală care să confirme cele susţinute, ne rămâne să ne bazăm pe opiniile formulate de persoane iniţiate, care pot f-i absolut lipsite de sens în raport cu propria noastră viaţa. De fapt, nici nu-i cunoaştem pe autori, iar aceştia pot ţi pur şi simplu nişte nebuni.

Menirea exerciţiilor prezentate în această carte este de a ne familiariza cu bazele procesului de vindecare psihică, orientându-ne către perceperea capacităţilor psihice, către cunoaşterea Eului superior. Aceste trăiri, de orice fel ar fi, vor reprezenta dovezile noastre. Ele ne vor aduce credinţa la nivelul unei cunoaşteri pozitive.

Singurul mod de a învăţa este cunoaşterea. Intuiţia pură este funcţia celei de-a şaptea chakre. Într-o anumită măsură, intuiţia diferă de credinţă, pentru că intuiţia nu are sistem. Intuiţia este un proces într-o continuă devenire. În sistemul credinţei exista totdeauna anumite lucruri care se considera acceptate. Intuiţia nu accepta nimic. Ea ştie. Poate fi definită ca o informaţie primită de la gândurile (persoană) care vă frământă.

Credinţa este uneori atotputernică, alteori foarte slabă. Acolo unde există credinţa, exista un ajutor; unde există intuiţie, este o eliberare; acolo unde este credinţa" este confort; unde este intuiţie este autorenuntare. Credinţa se bazea-za pe aşteptări: dacă voi îndeplini cutare şi cutare, rezultatul va fi acesta. Orice sistem se bazează pe aşteptare, pe speranţa, iar acestea conţin de obicei sâmburele dezamăgirii. Dacă vom crede că iubind pe cineva vom căpăta ceva anume, mai mult ca sigur nu vom avea parte decât de dezamăgiri. Renunţaţi să creaţi iluzii.

Autorenuntarea nu este un sistem. Intuiţia nu cuprinde aşteptare, nu conţine speranţe, prin urmare nu sunt nici dezamăgiri. Dacă iubim un om numai pentru că-l iubim, atunci ne supunem iubirii, dăruim tot, ne dăruim iubirea în loc să o vindem, şi atunci vom avea parte deşi

mai multă iubire. Dăruind veţi dobândi.

Autorenuntarea este neutră, nonrezistenţa şi ia lucrurile să cum sunt.

Într-un anume sens, prezenta carte vorbeşte despre auto renunţare şi despre priceperea de a ne dărui întreaga forţă. Singurul lucru căruia ne putem subordona este ceea ce există. Când ne subordonam existentului, suntem lipsiţi cu totul de orice rezistenta, devenim pe deplin neutri şi intuitivi şi, oricât ar părea de paradoxal, devenim atotputernici. Devenim astfel o parte esenţială şi inseparabila a ceea ce există. Mai corect ar fi să spunem că devenim conştienţi de faptul că suntem o parte a tot ceea ce există. Toate acestea ne sunt necesare pentru a trăi adevărul acestei stări, deoarece este evident că la nivelul intelectului reuşim adesea să atingem forţa uimitoare care se ascunde dincolo de acest factor simplu. La sfârşitul capitolul al patrulea se menţiona că procesul citirii psihice este în realitate un proces de dialog cu sine despre sine. Tot aşa şi procesele psihice sunt procese de subordonare faţă de noi înşine.

Autorenuntarea, neutralitatea, nonrezistenţa, toate acestea ne ajuta să menţinem armonia Universului. Capacităţile noastre psihice se descoperă într-o asemenea măsură, încât formăm noi înşine un tot cu această armonie. Dar dacă vom crede în armonia Cosmosului, sau avem credinţa în acesta, atunci sperăm că această armonie să se manifeste într-un anume mod predeterminat. Ca urmare ne pierdem echilibrul, devenim rezistenţi şi ne situăm în afara armoniei.

6.1. VINDECAREA PRIN CREDINŢĂ

Oricât ar părea de paradoxal, cu cât vindecătorul se îngrijeşte mai mult de rezultatele vindecării, cu atât el devine un vindecător mai înzestrat, mai plin de putere. Aceasta se explică prin faptul că cele mai puternice procedee de vindecare se bazează pe starea de adevărata

iubire. Acest sentiment este legal de a patra chakră.

Dacă iubim pe cineva pentru că ne asigura securitatea, ne oferă bani sau atenţie, înseamnă că nu iubim pentru bucuria de a iubi. Înseamnă că iubim de dragul posibilităţii de a primi ceva la rândul nostru. Între doi oameni poate exista un acord care să-i satisfacă pe amândoi: „Eu îţi dau iubirea dacă tu îmi dai bani, sau atenţie, sau îmi oferi securitate etc". De cele mai multe ori un astfel de acord nu aduce decât dezamăgiri. Prea multe se cer în numele iubirii: bani, siguranţă, promisiuni, atenţie, condiţii şi, de foarte multe ori, iubirea este pierdută, deoarece nu s-a realizat în sine.

Acelaşi lucru se poate spune şi despre vindecare. Când un medium vindeca pacienţii pentru că îi place să-i vindece, în faţa lui se deschid posibilităţi aproape nelimitate pentru a obţine cele mai bune rezultate. Când însă vindeca pentru că ar dori să devină un mare vindecător sau pentru că nu doreşte boală sau moartea persoanei iubite, de care nu vrea să se despartă, sau vrea să ajungă faimos, mintea se va rătăci printre felurite gânduri în timpul procesului de vindecare. Dorinţele sale îi consuma întreaga energie. Energia benefică va fi consumată nu pentru vindecare, ci pentru satisfacerea dorinţelor sale. Acest vindecător se va putea transforma într-un canal al energiei vindecătoare dacă va reuşi să renunţe la dorinţele sale.

Mulţi vindecători spun: „Prin mine acţionează Dumnezeu, eu nu ştiu ce fac". Nu este obligatoriu să ştim ce facem. După cum am mai spus, la urma urmei nu suntem obligaţi să purificăm aurele, să extragem legăturile, să reprezentăm trandafiri etc. Suntem obligaţi doar să facem ca vindecarea să se împlinească. Când vindecătorul declara că se transforma în canalul prin care trece Dumnezeirea, el vorbeşte despre propriul său Dumnezeu, indiferent de locul în care se afla acesta, în

Ceruri, pe Pământ sau în sufletul său.

Credinţa care însoţeşte vindecătorul, este credinţa propriu-zisa, corespunzătoare purităţii celei de-a patra chakre, iubirea care nu cere nimic în schimb. Vindecariie uimitoare realizate de mediumuri au loc în starea de autorenuntare.

Cel care vindeca prin credinţa nu trebuie să canalizeze energia spre boală sau sănătatea pacientului. El nu are nevoie ca pacientul să se simtă mai bine şi niciun mod de supravieţuire nu-i este blocat de faptul că cineva se simte mai bine sau mai puţin bine. În munca să vindecătorul poate folosi energia armonică a Cosmosului în locul propriei sale energii, orientând-o spre refacerea energetică şi aducerea corpului în armonie cu Universul.

Aflându-se în stare neutră, cel care vindeca prin credinţa îi poate pune la dispoziţie pacientului său, spaţiul psihic pentru boala acestuia; el nu trebuie să se împotrivească în faţa maladiilor oamenilor.

Când vindecătorul nu se împotriveşte bolii, nici bolnavul nu se împotriveşte acesteia, iar boala nu se va împotrivi nici unuia dintre ei. Atunci cel care vindeca prin credinţa poate să aleagă: dacă el crede şi îşi doreşte acest lucru, căci alegerea lui porneşte din inimă, boala va dispărea far niciun fel de luptă.

În calitate de vindecător, dorim să obţinem anumite rezultate, ne facem planuri. Dacă în timp ce ne ocupăm de vindecare ne gândim la fel de fel de planuri, nu mai suntem prezenţi aici în acest moment. Ne aflăm în viitor cu cinci minute, cu o oră sau cu o viaţă, delectându-ne cu imaginea rezultatelor muncii noastre de vindecător.

Vindecarea prin credinţa este considerată un proces indirect, care îmbina prefigurarea anumitor imagini, descântece şi incantaţii şi nu lovituri cu pumnul în piept într-o rugăciune rituală către Dumnezeu, care aminteşte de închinările păgâne în faţa zeilor. Această prezentare va

părea, desigur, destul de neatrăgătoare multora dintre noi. În realitate însă, procesul de vindecare şi de refacere a forţelor prin credinţa este acelaşi proces prin care este purificată aura. În acest proces de renaştere, vindecarea este ajutată de numeroase intenţii foarte puternice, nu numai de intenţiile singulare ale vindecătorului, Când exista credinţa de acest fel, mintea nu trebuie să facă faţă nici unei probleme – totul se realizează prin pura voinţa.

Procesul aşezării mâinilor vindecătorului pe trupul pacientului şi de obţinere a vindecării pe această cale este acelaşi cu procesul de vindecare prezentat în această carte, doar ca în acest caz este vorba şi de un contact fizic nemijlocit, numit magnetism propriu. Vindecătorii care folosesc acest procedeu, ca şi chirurgii psihici’s considera că „atingerea nemijlocită a pacientului” ajuta la concentrarea atenţiei şi energiei pe o parte mai mare a corpului.

Vom constata că atingerea pacientului îl face adesea pe acesta să fie mai sigur, mai convins de rezultatul favorabil al tratamentului. Într-un anume sens, atingerea ajuta în transformarea corpului pacientului într-un „corp real”, Dar, în majoritatea procedeelor de vindecare, nu este obligatoriu să se recurgă la contactul fizic. Desigur, în condiţiile cele mai favorabile, trebuie să evităm să atingem cu mâinile anumite persoane sau o anumită parte bolnavă din corpul pacientului pe care urmează să-l vindecăm. Trebuie să procedăm în funcţie de situaţia concretă şi să nu facem nimic care să anuleze rezultatele obţinute, cum ar fi vindecarea psihică încununată de succes.

6.2. CREAREA ŞI DISTRUGEREA

Precum succesul neagă înfrângerea, starea de sănătate va nega boala. Neidentificând esenţa generală în care sunt prezentate toate aceste aspecte, ne încurcam în reprezentările create de noi şi ne trezim uneori rătăcind la hotarul ce separa binele de rău.

Exerciţiul următor este destinat să ofere o imagine asupra posibilităţilor de creaţie şi distrugere.

— 1. Intrăm în transă.

— 2. Creăm o boală, Aceasta poate fi ceva neînsemnat, de tipul durerii de cap, sau o maladie serioasă, Ne iasam în voie imaginaţia, ne amuzăm, căci este un joc.

— 3. Desfiinţăin boala creat5.

— 4. Creăm o altă boala” şi apoi o desfiinţam.

— 5. Creăm o a treia boală”.

— 6. Lăsând nedistrusă această boală, mai creern încă două.

— 7. Desfiinţăm toate aceste boli pe care le-am creat.

— 8. Creăm alte trei boli.

— 9. Mai creăm de două ori mai multe boli decât anterior.

— 10. Acum desfiinţam toate bolile pe care le-am creat anterior.

— 11. Mai desfiinţam încă trei boli din cele create mai demult.

— 12. Creăm o boală de tip nou.

— 13. Creăm o sută de boli noi.

— 14. Creăm atâtea boli noi, câţi microbi exista în Univers.

— 15. Desfiinţăm de două ori mai multe boli decât numărul microbilor din Univers.

— 16. Creăm şi desfiinţam câte boli vrem.

— 17. Distrugem toate imaginile create anterior şi ieşim din transă.

Suntem autorii trăirilor. Noi ne creăm sănătatea şi tot noi ne creăm bolile, la fel cum creăm propriile succese şi insuccese.

Puteţi face un test punând câteva boabe de fasole, lucerna, ovăz, grâu sau porumb, bine alese, separat unele de altele, în trei cutii diferite, pe burete umezit sau în

pământ. Aşezaţi cutiile la minimum doi trei metri una de cealaltă. Pe prima cutie nu acţionaţi cu niciun gând, pe a doua cutie acţionaţi pentru distrugerea lor (mental creaţi o formă distructivă: ardere, fierbere. sfărâmare), pe a treia cutie acţionaţi pentru creşterea germenilor (creaţi gânduri de iubire, forţa solară). Nu acţionaţi mai mult de zece minute asupra acestor seminţe, pentru că pot fi distruse prin forţa gândului. Peste şase ore verificaţi-le. Remarcaţi ce aţi reuşit!

6.3. REALITATEA

Atunci când avem o viaţă fericită şi reuşim să ne creăm sănătatea pe care am dorit-o, avem convingerea că ne lipseşte ceva. Nu avem suficient succes, sănătate, nu avem destui bani, iubire sau... altceva. Mulţi oameni nu credea merita ceea ce îşi doresc, incluzând şi o sănătate perfectă, limitându-şi succesul, sănătatea, dezvoltarea. Oamenii îşi creează singuri obstacole pe care cu greu le depăşesc.

Dacă în viaţa ne lipseşte ceva, aceasta se intiimpla pentru că noi credem că acest „ceva” este prea puţin ca să ne satisfacă. Ca urmare, ne plângem de cât de puţin avem, iar rezultatul este că, o dată ce credem în aceste lipsuri, le menţinemin viaţa noastră.

Să luăm spre exemplu iubirea. Dacă în viaţa noastră este puţină iubire şi ne temem pentru ea, ne e frică să nu ne părăsească, devenim închistaţi, excesiv de prudenţi şi de supuşi – sufleteşte, dacă nu fizic. Dar dacă în viaţa noastră este puţină iubire şi renunţăm la ea, vom simţi un gol, dându-ne seama cât de mult am avut şi nu am apreciat.

Iar dacă vom alunga iubirea cu scopul de a primi mai multă, nu vom mai primi deloc, deoarece vom porni de la starea de suficientă, considerând că ne dorim sau meritam mai mulla iubire decât avem. Dacă în această situaţie o respingem, ea nu este acea iubire pe care trebuie să o

trimitem lumii, ci un flux necesar. Iar ceea ce vom primi în schimb va reprezenta o necesitate şi mai mare. Biblia nu ne înşală, sfătuindu-ne: „Dă pe apă pâinea ta şi ţi se va întoarce întreit”. Dar trebuie să renunţăm la ce ne aparţine, altfel fapta noastră va fi percepută altfel. Iar această altă fapta – adică ceea ce facem în realitate – se întoarce la noi.

Armonia cosmică nu poate fi minţita, şi îi putem spune numai adevărul. Când nu spunem adevărul, când înfăptuim altceva decât spunem, ne înşelăm singuri. Când vom vedea ce ni s-a înapoiat, ce anume s-a întors la noi, vom înţelege că ne-am tras pe sfoară pe noi înşine. În Sfânta Scriptură se spune: „Ce semeni, aceea culegi”. Vom culege ceea ce am semănat şi nu ceea ce credem sau ni se pare că am semănat. Exerciţiul următor, care se compune din două părţi, poate părea complicat. Înainte de a trece la efectuarea lui trebuie să-l citim de două ori, pentru a ne convinge că i-am înţeles just indicaţiile.

 1. Intrăm în transă.

 2. Creăm mental un oarecare neajuns, adică ne construim mental o situaţie în care ducem lipsă de ceva real.

 3. Mai adăugăm încă un neajuns. Creăm atât de multe neajunsuri, încât să acopere întreg Universul, făcându-l invizibil.

 4. Când tot ce lipseşte va fi excesiv de mult, ne punem întrebarea dacă aceste neajunsuri sunt suficiente. Dacă tot nu sunt destule, le dublăm numărul, îl dublăm din nou, iar şi iar, de atâtea ori cât este necesar până obţinem răspunsul că este suficient.

 Când obţinem suficient de multe neajunsuri şi lipsuri, lăsăm acest Univers şi creăm altul nou, în care nu vor fi deloc neajunsuri.

 În acest nou Univers, creăm un oarecare excedent, adică realizăm o situaţie în care toate sunt în cantităţi

suficiente. Ne punem întrebarea dacă este destul. Dacă nu, mai creăm în plus, până când în al doilea Univers al nostru va fi un adevărat belşug.

 7. Pe ecranul nostru mental plasarn cele două Universuri, lăsând un spaţiu liber în jurul lor şi între ele.

 Umplem spaţiul liber cu neajunsurile din primul nivel, astfel încât spaţiul să fie plin în totalitate.

 Poate că acum în primul Univers lipseşte o cantitate oarecare de neajunsuri? Dacă este aşa, le creăm să umplem spaţiul liber.

 10. Umplem spaţiul dintre Universuri cu excedentul din al doilea Univers. Umplem spaţiul în întregime.

 11. Poate că acum în al doilea Univers lipseşte o cantitate oarecare de excedent? Dacă da, îl creăm şi umplem spaţiul liber.

 12. Repetam etapele 8 – 11, până când aflăm cine este cel care creează lipsurile şi excedentul din Universul nostru.

 13. Estompam toate imaginile, le facem să dispară şi ieşimdin transa.

Deschidem ochii şi examinăm încăperea. Ne pare oare acum diferită faţă de cum arăta înainte de începerea exerciţiului?

Distrugerea Universurilor create mental se face prin plăsmuirea imaginii Universului ca o minge imensă care explodează la gândul nostru, nemairamanand din ea decât o lumină galbenă, deosebit de strălucitoare.

— 1. Intrăm în tranzit.

— 2. Pe ecranul nostru mental ne creăm propria imagine.

— 3. Ne întrebam dacă nu cumva ne trebuie ceva – iubire, bani, sănătate etc. Dacă răspunsul este „NU”, trecem la etapa a patra. Dacă răspunsul este „DA”, ne întrebăm ce anume ne lipseşte. Ne adresăm Universului cu excedent şi luăm de acolo ceea ce avem nevoie. Privim

imaginea şi umplem apoi spaţiul astfel eliberat din al doilea Univers. Repetam această operaţiune, până când vom avea o cantitate suficientă din ceea ce avem nevoie.

— 4. Când vom avea de toate, creăm pe ecranul nostru mental imaginea unui alt om, căruia îi dăm o cantitate oarecare din ceea ce abia ne-am dat nouă.

— 5. Ne punem întrebarea dacă acum avem suficient din ceea ce tocmai am dat. Dacă este suficient, trecem la etapa a şasea. Dacă nu, ne adresăm Universului cu excedent, de unde luăm ceea ce avem nevoie, Apoi dăm din nou o cantitate oarecare. Repetam această etapă până când învăţăm să dăm în aşa fel încât să ne rămână şi nouă suficient.

— 6. Dacă în cursul acestui exerciţiu Universul nostru cu excedent şi-a subţiat resursele, îl umplem din nou.

— 7. Facem să dispară" toate imaginile şi ieşim din transă.

Cum ni se pare acum: dăruim, sporim ceea ce avem? Micşoram? Menţinem egal? Am dori să o facem în viitor? Dacă nu, reluăm acest exerciţiu şi ne autosugestionam că, de fiecare dată, atunci când dăm, sporim, reducem sau menţinem ceea ce avem, realizăm totul la nivelul dorinţelor noastre.

6.4. VISELE, VINDECAREA ÎN SOMN ŞI CLASELE ASTRALE

Cine ştie de unde vin visele unde se duc şi cărui scop servesc? Din cele mai vechi timpuri s-a considerat ca visele îi dezvaiuie omului Voinţa Divinităţii. În mitologia norvegiană, se considera că prin vise morţii intra în contact cu cei vii.

Clarvăzătorii, prorocii, poeţii şi psihanaliştii dau o importanţă primordială simbolurilor din vise. În ultimele două decenii s-au etectuat cercetări speciale în laboratoare adecvate, care au reuşit să evidenţieze o anumită legătura

între vise, percepţia extrasenzorială şi previziune. Carlos Castaneda relatează că vraciul indian don Juan l-a învăţat să-şi folosească visele pentru a căpăta mai multă ştiinţă.

Suntem creatorii Universului în care trăim. Acest lucru este valabil şi în ceea ce priveşte visele, deoarece aici nu exista realitatea exterioară care să ne deruteze. Chiar dacă în visul nostru ne aflăm în contact cu Dumnezeu sau cu o persoană decedată, totuşi peisajul, personajele, subiectul, relatarea şi simbolurile sunt o creaţie a imaginaţiei noastre, care reflectă imaginile mentale din creierul nostru.

Experienţa în domeniul viselor ne convinge că acestea îndeplinesc o mulţime de funcţii, aflate în strânsă legătură cu existenţa noastră. Deoarece existenţa este conştientizarea legăturii dintre noi şi armonia cosmică, ea poate furniza informaţii, astfel încât mintea să poată percepe şi folosi aceste informaţii pentru continua ei dezvoltare psihică. În acelaşi fel, visele pot fi folosite în toate sferele activităţii psihice, inclusiv în vindecare.

Visele trebuie considerate, după opinia noastră, locul ideal pentru activitatea psihică. În starea de somn superficial pătrundem într-o altă realitate decât atunci când suntem în starea obişnuit de veche, numai că înainte de pătrunderea în lumea viselor este necesar să efectuăm o activitate pregătitoare suficient de serioasă, pentru a ne orienta mintea pe o anumită activitate (problema). Prima etapă a oricărei pregătiri este stabilirea contactelor cu lumea propriilor noastre vise. S-a determinat prin diverse experimente ştiin-tifice ca fiecare om are vise noaptea, în timpul unor stări deosebite ale somnului. Nu trebuie să aşteptăm o noapte în care să avem vise. Problema nu este dacă avem vise sau nu, ci dacă ni le amintim.

Procedeul cel mai eficient ca să ne amintim visul este să ne trezim când visam. Trebuie să fim convinşi că putem realiza acest lucru. Seară vom pune lângă pat o foaie de

hârtie şi un creion. La culcare, intrăm într-o transă uşoară, ca şi cum ne-am pregăti pentru citire sau pentru vindecare.

Dacă vrem, ne putem cufunda în transă, în poziţia culcat.

După ce am intrat în transă, ne întrebam clar ce am dori şi aflam prin vis. Apoi ne cufundăm în somn.

Unele persoane constata că se pot trezi în timpul visului său că pot trece la alte tipuri de activităţi în timpul somnului.

De exemplu, în timpul somnului putem studia discipline psihice.

Clasele astrale pot fi definite ca întâlniri în timpul cărora fiinţa noastră (sufletul) studiază metodele de creare sau evoluţie psihică a altor fiinţe cu experienţă în domeniu.

Timpul petrecut într-o clasă astrală aminteşte într-o măsură activitatea desfăşurată cu un spirit mentor.

Putem pătrunde într-o clasă astrală cu un anumit scop, sau ne putem, simplu, cufundă în ea. Dacă începem să ne amintim visele în care suntem prezenţi la o lecţie a unui dascăl în domeniul psihicului, dacă ne amintim alte vise în care prieteni sau persoane necunoscute ne învaţă cum să realizăm vindecarea, cum să ne concentrăm etc., înseamnă că am ajuns într-o clasă astrală. Vom citi periodic carneţelul de însemnări în care ne notam visele, pentru a avea o imagine a direcţiei pe care o iau aceste lecţii ale noastre.

Dacă dorim, putem frecventa în mod conştient o clasă astrală, operaţie care aminteşte foarte mult de exerciţiile prezentate în această carte. În cursul acestor exerciţii putem descoperi că vederea obişnuită, fizică, ne oferă mult mai puţin decât imaginaţia.

Înainte de a intra într-o clasă astrală, ne vom hotărî ce anume vrem să studiem. După ce ne-am culcat, intrăm în transă şi ne întrebam cine conduce clasa respectivă.

Vom lua în considerare primul nume său chip care ne va veni în minte. Dacă apare ceva de neînţeles, de exemplu dacă Benjamin Franklin tine un curs despre corpul energetic sau bunica ne predă un curs despre funcţiile creaţiei artistice, putem considera că totul este în online. O fiinţă oarecare din sfera imaterială, care este un dascăl remarcabil, ni se poate arăta astfel şi poate deveni mentorul nostru. Trebuie să ne memorăm visele şi să urmărim cu atenţie ceea ce învăţăm. Desigur, putem lucra şi individual. După ce intrăm în transă, ne împământam şi stabilim subiectul care ne interesează când vom adormi, spunându-ne în gând: „Vreau să aflu ce pot obţine din…”, sau „Vreau să aflu ce înseamnă…”, sau „Vreau să-mi stopez teamă faţă de”, sau „Vreau să ştiu ce trebuie să fac pentru a-l vindeca de…” Dacă nu o şi obţinem răspunsuri satisfăcătoare, sau indicaţii, pe durata câtorva nopţi, trebuie să reformulam întrebarea mai clar sau să încercăm să înţelegem de ce nu am primit răspunsul.

Procesul de vindecare astrală este o îmbinare între vis şi vindecarea de la distanţă. Să nu uităm că oamenii au dreptul să-şi aibă propriile boli şi procedăm incorect din punct de vedere psihic dacă zburăm în timpul nopţii în plan astral în jurul unei persoane, cufundându-ne degetele vindecătoare în zonele afectate de maladii fizice sau psihice ale acesteia.

Ca în cazul vindecării celor absenţi, este de dorit, pe cât posibil, să obţinem permisiunea celui pe care am dori să-l vindecăm. Dacă am primit această permisiune, îl putem aborda.

 1. După ce ne-am culcat, intrăm în transă şi ne împământam.

 2. Ne purificam mintea şi creăm imaginea mentală a omului pe care îl vom vindeca. Ca şi în cazul vindecării la distanţă, dacă nu ştim cum arata persoană, creăm o siluetă sau o imagine generală.

 3. Ne împământam pacientul imaginar şi umplem reprezentarea corpului şi aurei sale cu energie portocalie.

 4. Dacă vom lucra asupra unei anumite zone, concentrăm în aceasta, o lumină portocalie foarte puternică.

 Spunem omului din imagine că ne-am întâlnit pentru puţin timp, pentru a-i aduce vindecarea.

 5. Adormim. Noapte bună. Ne notam toate visele pe care le vom avea în această noapte şi vom vedea dacă au vreo legătură cu vindecarea, Când vom mai vorbi cu această persoană, putem afla dacă nu cumva a avut nişte vise neobişnuite sau senzaţii ciudate în starea de veghe, atunci când am îndeplinit procedura de vindecare.

În încheierea acestui capitol ne vom aminti de un vechi cântec de leagăn. Ne imaginăm că trupul nostru este o barcă, în care plutim pe fluviul vieţii, şi ne închipuim ce s-ar putea întâmpla în goana noastră după succes, faima, putere şi poziţie în această lume.

CAPITOLUL VII

RETROSPECŢIA

Retrospecţia reprezintă posibilitatea de a vedea vieţile anterioare, fiind unul dintre cele mai complexe fenomene parapsihologice.

Capacitalea de a vedea vieţile anterioare pare la prima vedere ceva mistic şi tainic. dar orice om poate vedea vieţile trecute, în stare de transă sau de somn hipnotic profund, condus de un specialist.

După cum s-a mai subliniat, fiecare entitate se materializează în noi corpuri. Fiecare corp în care intra acest suflet, sau fiecare nouă viaţă pe care o primeşte el, constituie un pas înainte pe drumul creşterii şi dezvoltării. Aceasta nu înseamnă că în fiecare nouă viaţa omul devine din ce în ce mai sfânt. Entitatea respective poate să aleagă viaţa unui om foarte vicios, pentru că etapa următoare a devenirii sale să fie tocmai studierea viciului. Se

obişnuieşte să se vorbească despre vieţi succesive. Aceasta este concepţia noastră, ca şi a numeroşilor mistici, anume ca anul 2000 e.n. şi anul 2000 î.e.n. curg simultan.

Prin urmare, toate vieţile omeneşti pot fi considerate vieţi ce se desfăşoară în acelaşi timp.

Alegerea unui trup de către suflet este dictată de karma, care reprezintă un lanţ complet de acorduri şi relaţii reciproce cu celelalte suflete. Aceste relaţii pot cuprinde întreaga gamă, de la cele pozitive până la cele negative. Când ne moare o mătuşă foarte bogată, lăsându-ne o avere, poate să însemne că într-o altă viaţă i-am făcut un serviciu important, iar acesta este modul ei de a ne mulţumi. Sau, dacă un criminal ucide nişte oameni aparent nevinovaţi, se poate că într-o viaţă anterioarii să fi fost tratat cu multă cruzime de către aceştia. Oamenii iau însă decizii în raport cu trăirile prezente. Nu putem închide ochii în faţa faptelor unui criminal doar pentru că a fost profund nefericit în viaţa lui anterioară.

Dintre toate tipurile de şarlatanie psihică, citirea vieţilor anterioare oferă cele mai largi perspective. Orice prezicător ştie că va cuceri inimile clienţilor sau ale prietenilor dacă le va spune că în vieţile anterioare au fost prinţese egiptene, conducători ai Atlantidei scufundate, sau Beethoven. Un alt procedeu care ajuta în încercarea de a face impresie şi de a subjuga oamenii este relatarea că, într-o viaţă anterioară, au fost nişte fiinţe rele sau periculoase, ca urmare nu poartă răspunderea propriilor lor fapte din viaţa actuală. Am văzut mulţi oameni care nu au putut să nu se declare mulţumiţi când au descoperit că într-o altă viaţă au fost conducători de oşti ori s-au ocupat cu magia neagră. Alţii sunt fericiţi dacă află că într-o altă viaţă au fost jefuiţi, oprimaţi, arşi pe rug ca vrăjitoare sau vrăjitori, că au fost supuşi la cazne. Viaţă trecută serveşte drept bază sigură pentru convingerea lor ca viaţa va fi totdeauna nedreaptă cu ei – aşa a fost mereu şi aşa va fi şi

de acum încolo.

Dorinţa de a stăpâni momentul prezent îl determină pe om să acţioneze conform karmei sale. Când citim vieţile trecute, considerăm că un om tinde să-şi pună în ordine toate problemele în permanenţă, şi atunci modelul sau karmic şi vieţile anterioare pot fi interesante şi instructive.

Uneori, poate fi extrem de util pentru un om să i se povestească despre viaţa anterioară care a fost deosebit de fericită pentru el. Amintirile din respectiva viaţa se acumulează în memoria entităţii respective, iar povestirile despre această pot trezi amintiri în conştiinţa sa. Preţioasele amintiri despre fericirea trecută pot aduce alinare omului în momente de restrişte, îi pot aminti de capacitatea înnăscută a întregii sale fiinţe de a fi fericită. Aceasta îl poate ajuta să înţeleagă că, într-un interval de timp atât de mare, problemele sale de moment nu mai sunt atât de acute.

Uneori oamenii repetă aceleaşi modele karmice, manifestând foarte puţin progres şi hotărâre. În acest caz, citirea vieţii anterioare îi poate arăta omului respectiv lipsa de orizont a interpretării, a aceluiaşi personaj nereuşit.

Înainte de a-i citi cuiva viaţa anterioară, ne vom întreba dacă va putea să folosească informaţiile pe care i le vom comunica. Este neraţional să transferăm un om în trecutul îndepărtat, dacă aceasta nu îl va ajuta în rezolvarea problemelor curente.

Persoanele cărora le sunt povestite vieţile anterioare sunt curioase: „Mi-am cunoscut într-o viaţă anterioară soţia (soţul, fratele, mama, tatăl, fiica, iubitul)?” Aproape totdeauna răspunsul este „DA”. Legăturile de rudenie sunt aproape totdeauna karmice. Prietenii apropiaţi şi rudele sunt totdeauna vechii noştri prieteni… S-ar putea întâmpla că soţul decedat de curând să se fi întrupat în copilul meu nou-născut?” Răspunsul este de obicei „NU”. Majoritatea

sufletelor nu se întrupează aşa repede. Ele au nevoie de o perioadă de linişte între ciclurile karmice.

Contrar părerii foarte răspândite, majoritatea oamenilor nu au mai avut una-două vieţi, cio mulţime. De aceea, dacă avem de gând să-i citim cuiva vieţile sale anterioare, ne vor fi necesare câteva zile.

Influenţa vieţilor noastre anterioare asupra vieţii actuale se schimbă în permanenţă. Învăţămintele unei vieţi anterioare pe care am trăit-o ca pirat ne pot fi astăzi inutile, dar anii de studiu într-o şcoală din Grecia antică pot asigura subconştientului nostru informaţii preţioase. Tot ce am învăţat în timpul vieţilor anterioare se acumulează în noi.

Pentru majoritatea oamenilor acest proces se desfăşoară în afara conştiinţei, dar imagini sau amintiri pot apărea în aura, atunci când trebuie să ne amintim lecţiile vieţilor anterioare.

Un clarvăzător care studiază aura pentru a obţine informaţii despre viaţa anterioară poate deveni martorul unor scene care s-au petrecut cândva, poate vedea oamenii în veşmintele epocilor trecute şi poate auzi chiar discuţii care au avut loc cu multe secole în urmă. El poate vedea în aura simboluri care reprezintă diferitele vieţi ale individului: o floare de lotus este asociată cu viaţa unui budist sau cu o viaţă care are legătură cu unele forme de meditaţie; crucea este asociată cu viaţa unui creştin etc.

Cine este interesat de filosofia orientală, poate să extragă din memorie, fără să fie conştient de aceasta, lecţiile învăţate în timpul uneia dintre vieţile sale anterioare pe care a petrecut-o în Orient. De aceea nu este de mirare că în aura acestui om vor apărea imagini din această parte a lumii. Când va termina ciclul sau de lecţii orientale, imaginile respective se vor decolora treptat şi vor dispărea din aură lui, iar în locul lor vor începe să apară alte imagini. Aura unui individ poate să cuprindă

scene din una sau mai multe vieţi anterioare, simultan, şi, în plus, imagini care reprezintă probleme nerezolvate din viaţa actuală.

Citirea vieţilor anterioare aminteşte foarte mult de citirea aurei şi a chakrelor. Trebuie doar să ne relaxăm, permiţând impresiilor să ne umple până la refuz, indiferent dacă sunt gândite sau spontane. Trebuie să ne urmăm intuiţia. Practica citirii psihice ne va spune când trebuie să-i povestim persoanei în cauză şi când nu despre viaţa sa anterioară. Un exerciţiu de tipul „DA/NU” ne va ajuta să luăm hotărârea justă. Atunci când dorim să citim o viaţă trecută, vom folosi următorul exerciţiu, fie cu o persoană căreia i-am mai citit, fie cu o alta, pe care o considerăm potrivită. Putem folosi exerciţiul acesta şi pentru citirea propriei noastre vieţi anterioare:

— 1. Ne relaxăm.

— 2. Ne eliberăm mintea şi ne concentrăm asupra intre-barii: „Care sunt vieţile anterioare care apar în prezent în aura pacientului?”

— 3. Acum privim aura pacientului. Lăsam acces liber oricăror impresii sau imagini. Ne întrebam apoi despre momentul şi poziţia geografică de unde provin scenele văzute.

— 4. Ne întrebam dacă aceste imagini venite din trecut au o însemnătate în viaţa actuală a pacientului. Urmărim dacă printre chipurile vieţilor trecute apare vreo persoană din anturajul actual al pacientului şi, dacă da, în ce context?

— 5. Facem să dispară aceste imagini. lesim din transă.

7.1. PREZICERILE, PRESIMŢIRILE ŞI VIEŢILE VIITOARE

Putem arunca o privire în viitor? Putem să ne prezicem propriul viitor, sau pe al celorlalţi? Oamenii pun adesea aceste întrebări. Când începem să ne trezim

percepţia psihică, dorim desigur să aflăm dacă este posibil să activăm aceste capacităţi ascunse în noi. Dacă prietenii vor afla că ne folosim capacităţile psihice, vor spera, desigur, că putem arunca o privire în viitorul lor, atât de elastic şi de schimbător. Viitorul nu poate fi legal de un singur loc, nu poate fi fixat, definit sau măsurat, după cum nu poate fi considerat dat şi inevitabil. Viitorul poate fi totdeauna schimbat. În fiecare moment al vieţii noastre ne creăm propriul viitor, de la cele mai mărunte probleme până la cele mai serioase.

Când cel care citeşte psihicul priveşte în viitorul cuiva, el observă ceea ce prevedem în momentul respectiv. Dacă ceea ce ni s-a prezis nu se îndeplineşte, nu este foarte concludent, deoarece am fi putut să ne schimbăm planurile, chiar fără să ne dăm seama. Dacă cititorul a putut identifica simboluri, el le-a interpretat după un sistem propriu, care poate să difere de cel al individului respectiv.

Când aruncam o privire în propriul nostru viitor, o vom face în starea de meditaţie sau în faza de trecere de la starea de veghe la somn, căci atunci putem vedea multitudinea de posibilităţi pe care vom şti să le folosim. Nu putem spune dacă este indicat sau nu să ne dezvoltăm capacitatea de previziune a viitorului, pentru noi înşine sau pentru ceilalţi. Pentru unii aceasta este o binecuvântare, pentru alţii, un blestem. Desigur, nu trebuie să permitem ca această capacitate psihică, ca orice altceva, să pună stăpânire pe noi.

Unele persoane cu darul previziunii tind să vadă numai evenimente negative, cum ar fi diferite boli, asasinate etc. Aceasta este alegerea lor, deşi pot avea impresia că nu sunt apţi să-şi controleze capacităţile proprii. Oamenii îi întreabă pe clarvăzători: „Îmi puteţi spune când va muri cutare persoană”? De cele mai multe ori, aceştia aleg în mod conştient varianta necunoaşterii

atunci când este vorba de moartea cuiva. Răspunsul la această întrebare ar reprezenta o prea mare responsabilitate, de aceea ei se străduiesc să nu-l cunoască.

Există o linie foarte precisă care desparte conducerea şi amestecul altora în viaţă şi planurile cuiva. Când un prezicător trebuie să-i spună cuiva viitorul, el trebuie să fie extrem de prudent. Poate să facă preziceri foarte reuşite, preziceri care nu se vor îndeplini niciodată sau să renunţe. Dacă intuiţia îi spune că prezicerea îl va ajuta pe cel în cauză să vadă nazuintete şi viitorul posibil şi dacă va putea înţelege toate acestea, prezicătorul se poate încumeta să se pronunţe asupra viitorului. De foarte multe ori oamenii sunt programaţi în totalitate. Dacă le spunem: „Veţi deveni medic, jurist etc.”, ei sunt întru totul de acord şi procedează întocmai. Este un mod comod de a evita responsabilitatea unei decizii independente. Este mult mai simplu să spui: „Psihanalistul m-a sfătuit să procedez aşa”.

Dacă simţim ca astfel putem ajuta oamenii şi ne place să aruncăm o privire în viitor, nu trebuie să uităm să-i prevenim că decizia finala le aparţine.

Pe lângă numeroasele vieţi trecute, avem fiecare o mulţime de vieţi viitoare. Ele pot fi văzute în aura. Dar este necesar să ţinem seama de un avertisment foarte serios: studiul vieţilor viitoare poate duce la îmbolnăviri psihice foarte grave, la dereglări serioase ale psihicului.

7.2. CUM SĂ NE CITIM VIITORUL

Două exerciţii ne vor ajuta să ne citim viitorul. Ele pot fi folosite şi în citirea viitorului unei alte persoane.

— 1. Ne relaxăm.

— 2. Pe ecranul nostru mental desenam trei cercuri. Unul dintre ele va reprezenta „şase luni”, altul – „un an”, iar al treilca – „cinci ani”.

— 3. Ne gândim la trei evenimente care am dori să aibă loc. Poate fi vorba de orice, de la cumpărarea unui

automobil nou sau a unei case, până la renunţarea la fumat, pierderea kilogramelor în plus, stabilirea unor relaţii amicale cu şeful etc.

— 4. Ne convingem că aceste trei dorinţe trebuie să-şi afle locul în cercuri diferite, Nu le plasăm în aceste cercuri, dar observăm cum pătrund în ele. Într-un cere este posibil să intre mai mult de o singură dorinţă. Observăm ce dorinţa intra într-un anumit cere şi ce anume simţim. Dacă dorim să schimbăm locul acestor dorinţe dintr-un cerc în altul, o putem face. Dacă un eveniment rămâne în afara acestor cercuri, trebuie să ne punem întrebarea ce dată trebuie să apară în dreptul acestuia. Această dată trebuie să ne indice câţi ani trebuie să treacă până când renunţăm la această dorinţă.

— 5. Facem să dispară cercurile şi ieşim din transă.

Citirea viitorului pe un trandafir creat mental:

— 1. Ne relaxăm.

— 2. Creăm mental un trandafir. îi admiram culoarea, studiem forma petalelor, a frunzelor.

— 3. În stânga primei flori creăm încă un trandafir. Acesta este destinat pentru următoarele şase luni începând din prezent. Dacă ceva nu ne place, de pildă culoarea, formă sau mărimea, schimbăm trandafirul. Facem să dispară ambii trandafiri.

— 4. În partea dreaptă a ecranului nostru creăm o a treia floare. Este destinată celor şase luni care au trecut până în momentul de fată. Studiem cu atenţie diferenţele între prima şi a treia roză… Facem să dispară toate florile.

— 5. Creăm încă un trandafir. Acesta este destinat pentru anul următor. Creăm încă o floare, pentru următorii ani. Creăm câţi trandafiri dorim pentru următorii ani. Ei trebuie să fie frumoşi, să ne încânte. Facem să dispară toate florile şi ieşim din transă.

7.3. MENTORII SPIRITUALI

La începutul cărţii s-a vorbit despre vindecarea cu

ajutorul mentorilor spiritual, fără înveliş corporal, la care recurg numeroşi vindectori. Este de dorit să nu solicităm ajutorul acestor mentori dacă nu suntem asistaţi de un specialist în domeniu. Există însă un alt tip de mentori, la ajutorul cărora putem recurge fără restricţii şi fără teamă. Fiecare om are cel puţin un mentor spiritual care se găseşte în permanenţă la limita exterioară a aurei sale. Fiinţele neîntrupate au în planul astral o multitudine de obligaţii şi misiuni pe care trebuie să le îndeplinească. Una sau mai multe entităţi de acest fel pot să apară din când în când în calitate de sfătuitor spiritual. Putem fi foarte uimiţi când aflăm că ne găsim în permanent alături de acest sfătuitor, pentru că majoritatea oamenilor nu vin niciodată, conştient, în contact cu aceste spirite. Comunicarea are loc în plan astral, atunci când dormim. Uneori oamenii discută cu ei înşăşi, îşi dezbat propriile probleme, decizii etc. Putem considers că vorbim cu vocea noastră interioară – vocea acestei fiinţe superioare – şi nu vocea amintirii noastre. Interlocutorul poate fi şi mentorul nostru de la care primim informaţii despre viitor. Auzim adesea oameni spunând că au un „înger păzitor" sau pe cineva care îi observă. Aceşti oameni simt prezenţa mentorilor lor.

Când am luat hotărârea să ne întrupam şi ne-am renăscut, acesta a fost un eveniment favorabil în plan psihic. Entităţile care ne-au fost prietene în planul astral sau persoanele cu care am fost prieteni în alte vieţi asista la acest eveniment. Din acest conclav al duhurilor, convocat în salonul maternităţii, câteva spirite rămân alături de noi, pentru a se convinge că suntem sănătoşi, că ne descurcăm în planul fizic. Aceste spirite sunt însoţitorii şi sfătuitorii noştri. Dacă în karma ne este scris să ne îmbolnăvim în fragedă copilărie, mentorii nu se amestecă în planurile existenţei noastre. Aceasta se referă în egală măsură la tot restul vieţii. Pot apărea schimbări de destin dacă persoană, prin comportamentul bun în această viaţă,

capătă, prin credinţă, ştergerea karmei negative.

Pe măsură ce creştem, tot mai mulţi mentori pătrund în sfera noastră. Oamenii maturi au în medie cinci-şase mentori. Adesea, unul dintre mentori este conducătorul, iar ceilalţi răspund de câte un aspect concret. De exemplu. unul se poate ocupa de muncă şi cariera noastră, altul de sănătate, al treilea de domeniul spiritual, altul de relaţiile sexuale etc.

Pe măsură ce ne schimbam, unii mentori pleacă, alţii vin. Dacă începem o nouă munca, o misiune importantă şi periculoasă, putem avea pentru această perioadă un mentor special. Unii mentori pot rămâne permanent cu noi, ajutându-ne în toate situaţiile.

Putem efectua câteva exerciţii pentru a stabili contactul cu mentorii noştri. Trebuie să ţinem minte că opiniile mentorilor spirituali nu sunt întotdeauna potrivite pentru noi, tocmai pentru că ei nu au înveliş corporal. Sfaturile lor trebuie urmate cu grijă şi prudentă, ca şi sfaturile celor cu înveliş corporal. Mentorii se afla lângă noi ca să ne ajute, nu pentru a ne schimba viaţa.

Există o mulţime de procedee de comunicare cu mentorii spirituali, ca şi cu diferiţi oameni. Mentorii pot fi văzuţi sub cele mai diverse înfăţişări şi în momente diferite. Uneori, studiind aura unei persoane şi cutându-i mentorii spirituali, se pot vedea în aura sfere multicolore. Alteori poate fi văzut un chip de om. Dacă mentorul prefera să aleagă o înfăţişare omenească, înseamnă că vrea să ne apără sub înfăţişarea pe care a avut-o în una dintre cele mai reuşite vieţi ale sale, sau aşa cum poate fi contactat cel mai uşor.

— 1. Ne relaxăm un minut, apoi împreunam palmele şi formăm un circuit închis de energie.

— 2. Formulam în minte un apel către unul dintre mentorii noştri, rugându-l să ni se arate.

— 3. Desfacem palmele, luăm o poziţie receptivă şi

permi-tem impresiilor să vină spre noi. Putem vedea un chip omenesc, diverse modele sau culori. Putem să nu vedem nimic, dar putem să aflăm cum arata mentorul, să auzim o voce care-l descrie etc.

— 4. Întrebam care este numele mentorului. Putem să auzim acest nume, să-l vedem scris pe ecranul nostru mental sau să-l aflam, pur şi simplu.

— 5. Întrebam mentorul care-i este misiunea pe lângă noi sau sfera concretă de care se ocupă.

— 6. Îi mulţumim mentorului, ne luăm rămas bun şi ieşim din transă.

Putem repeta exerciţiul ori de câte ori dorim. Putem cere permisiunea să ne vedem mentorul, spunând în gând: „Doresc să-mi văd mentorul care se ocupa de sănătatea mea”.

Exerciţiul de mai jos este destinat primirii de informaţii speciale şi de sfaturi de la mentori.

— Ne relaxăm, punem palmele împreună. Formulam întrebarea mental. Întrebările pot fi: „Voi putea primi un nou loc de muncă?”, Cum să fac mai interesante întâlnirile cu prietenii mei?”, Este cu adevărat utilă această carte?” Ne eliberăm mintea şi ne concentrăm întreaga atenţie asupra întrebării.

— Desfacem mâinile, le punem pe genunchi cu palmele în sus şi primim răspunsul. Îl putem auzi, îl putem citi pe ecranul mental.

— Mulţumim mentorilor, ne luăm rămas bun şi ieşim din transă.

În timpul citirii psihicului unui pacient putem discuta cu mentorii acestuia, cerându-le ajutorul, solicitându-le sfaturi pentru pacient. Uneori ei doresc să-i transmită ceva pacientului şi îi cer vindecătorului să o facă. În general, sfaturile lor sunt bune.

Pentru a intra în contact cu mentorii altor persoane, procedăm la fel ca în cazul mentorilor proprii.

7.3. PROCESUL DE VINDECARE ÎN AFARA CORPULUI

Procesul de vindecare în afara corpului se aseamănă foarte mult cu vindecarea pacientului absent. Vindecătorul îşi îndreaptă atenţia spre imaginea pe persoanei absente. La vindecarea în afara corpului, corpul astral al vindecătorului îi părăseşte cu adevărat corpul fizic şi intră în aura pacientului. Unii vindecători prefera să lucreze în afara corpului alţii, să efectueze vindecarea pacientului absent. O persoana-medium este capabilă să-şi supravegheze perechea aflată la muncă şi copiii rămaşi acasă.

Trebuie să simţim în mod real ce înseamnă „Să fim în propriul nostru corp”, înainte de a ieşi din el. Dacă nu vom fi destul de grijulii, putem să ne lăsăm uşor energia proprie în aura altuia.

— 1. Ne relaxăm. Verificăm cât de bine suntem împământaţi. Apoi urmărim indicaţiile din capitolul al doilea despre vindecarea pacientului absent.

— 2. Ne aflăm în colţul camerei. Apoi revenim în centrul propriului cap. Repetam acest procedeu de trei ori.

— 3. Revenim din nou în colţul camerei. Apoi trecem într-o altă cameră a locuinţei noastre. Urmărim dacă ne simţim diferit faţă de situaţiile anterioare.

— 4. De aici mergem pe acoperişul casei noastre.

— 5. Apoi, ne oprim pe un nor de pe cer.

— 6. Acum suntem în aura pacientului nostru. Cum ne simţim? Putem vedea culorile aurei? Ne impamanram pacientul. Apoi îi purificam aura şi atragem energia cosmică, după care-i scăldam cu ea aura.

— 7. Pătrundem în prima chakră a pacientului. O purificam.

— 8. Rând pe rând, curăţam toate chakrele pacientului.

— 9. Dacă una dintre zonele corpului pacientului are

o maladie, pătrundem acolo, ne imaginăm energia de culoare portocalie şi-i scăldam zona cu ea.

— 10. Revenim în centrul capului nostru.

— 11 În aura noastră plasăm un magnet şi atragem cu el energia rămasă în aura pacientului. Repetam procedeul.

— 12. Ieşim din transă.

7.5. CUNOAŞTEREA CORPULUI NOSTRU DE CĂTRE PROPRIUL NOSTRU SPIRIT

* 1. Ne aşezăm în poziţia de medium. Circulam prin corpul nostru lumina de culoare aurie.

* 2. Creăm o rază (un trandafir) pentru noi. Studiem floarea cu atenţie: culoarea, aroma, petalele.

* 3. Creăm încă o floare (tot un trandafir) în locul în care, de obicei, plasăm soarele. Acest trandafir este destinat pentru spiritul nostru superior. Studiem floarea.

* 4. Coborâm a doua floare şi o aşezăm chiar în capul celei dintâi, apoi permitem celor două flori să se contopească.

* 5. Facem să dispară cele două flori şi ieşim din transă.

CAPITOLUL VIII

DESCHIDEREA CELUI DE-AL TREILEA OCHI

8.1. TELEPATIA

Din vestitele tratate RADJA-YOGA, un pasaj spune: „Formele de concentrare care determină o percepţie senzorială excesivă sunt cauzate de efortul organismului gândirii”, iar comentariul lui SWAMI VIVEKANANDA la acest pasaj; „Aceasta decurge natural din concentrare. Conform yoghinilor, prin concentrarea gândului la vârful nasului vor fi percepute miresme minunate, tot prin concentrare pe vârful limbii se vor simţi senzaţii extraordinare, iar în zona de mijloc a limbii se va simţi o senzaţie tactilă ca o atingere.

Dacă cel care efectuează concentrarea îşi va aduna

senzaţiile asupra palatului cerului gurii, va vedea lucruri neobişnuite, dar dacă cineva a cărui minte nu este liniştită va dori să efectueze unele din aceste exerciţii, fără să aibă încredere în ele, îndoielile sale vor dispărea, atunci când, efectuând un timp exerciţiile, va simţi pe propria piele aceste efecte, dacă va dovedi stăpânire". (Swami Vivekananda.

8.2. CLARMIROSUL

Exerciţiul care urmează consta în deschiderea capacităţilor de clarmiros. Se face dimineaţa înainte de a vă scula din pat.

Timp de 15 – 20 de minute concentraţi-vă gândul la vârful nasului, stând culcat cu faţa în sus într-o poziţie relaxată. Nu vă gândiţi la nimic. Rădăcina limbii se ţine lipită de cerul gurii, în gând se zice mantra „OM", ca un dangăt de depot auzit de departe. Rezultatul nu se va lăsa mult aşteptat. La început veţi simţi furnicături în vârful nasului, uneori dureroase. Nu toţi veţi simţi acelaşi lucru. Va apărea ca din senin mirosul unui parfum uşor, care va dispărea în următoarea fracţiune de seconda. Puteţi avea aceste senzaţii şi în cursul zilei.

Reluând exerciţiul, mirosul o să apară mai puternic. O să aveţi senzaţia că cineva v-a parfumat întreg dormitorul, după care va dispărea din nou.

Antrenaţi-vă cu asiduitate, iar timpul pentru aparita parfumului inexistent se va scurta la următoarea concentrare. Veţi ajunge să-l simţiţi chiar după câteva secunde de la începerea exerciţiului.

Atunci când acest miros va apărea după scurt timp încercaţi să-l faceţi să apară şi când mergeţi pe stradă sau vă aflaţi în locuri mai puţin plăcut mirositoare. Acest lucru se face prin puterea gândului, cu respiraţia abia perceptibilă şi cu gura închisă, gândindu-vă la vârful nasului şi pronunţând în gând fraza fermecată": „Doresc să-mi apară acel miros pe care-l cunosc în timpul

exerciţiilor mele”. Încercaţi sii nu respiraţi, acest miros va apărea spontan, chiar dacă nu faceţi efortul de a inspira „ceva care nu există”.

Făcând aceste exerciţii cu ucenicii mei, aceştia au obţinut rezultate fenomenale chiar din primele minute de exersare. Înainte de a efectua exerciţiile pentru clarmiros trebuie să purificăm centrii energetic prin diferite tehnici.

El poate fi declanşat şi fără ca omul să facii vreun efort. Acest lucru se face prin concentrarea mentală a unui specialist în parapsihologie care deţine clarviziunea, detectează punctul-senzor al clarmirosului legal de glanda pineală, declanşându-l prin energia proprie.

Dar acest fenomen deschis forţat, ca şi clarviziunea deschisă prin aceeaşi metodă, nu este de lungă durată. Aproximativ la două-trei luni se încheie, dacă persoanci nu-i stă scris să le aibă deschise sau nu stăruie în cunoaştere. Nu sfătuiesc pe nimeni să şi-l deschidă forţat. Dacă nu vă este dat să-l aveţi deschis, nu se va deschide. Alteori destinu] ne pline în faţa diferite greutăţi şi în timpul unor probleme grele o fire mai orgolioasa, sau care poate avea capacitatea de gândire psihică, are în minte o armă de distrugere. Am văzut şi asistat la convorbiri de acest gen ale unor persoane care încercau în grup să se concentreze printr-un clarvăzător care le spunea ce se întâmplă cu corpul energetic al persoanei căreia i se transmiteau fel de fel de senzaţii unite, de care sărmanul nu avea habar. I-am oprit din acel start, închizându-i pentru moment viziunile clarvăzătorului cu un ecran mental. La un moment dat acesta a spus că nu mai vede decât negru iar „marii distrugători” s-au bucurat că şi-au distrus ţinta. Am avut grijă să reorientez toate imaginile create de ei într-un copac uscat de pe marginea drumului şi să fac repede o protecţie persoanei atacate. Le-am spus că nu este bine ce fac, ca încalca etică şi că ceea ce fac ei de fapt se numeşte „magie neagră”.

Ucenicii mei au învăţat foarte conştiincios exerciţiul de clarmiros, astfel încât eraucei mai fericiţi când, venind la o nouă lecţie de curs, povesteau ce fel de miresme primeau. La foarte mulţi persista mirosul de santal sau unui asemănător mirului. Apoi, după zece zile de concentrare, spre marea lor mirare, toţi simţeau aceeaşi mireasmă.

O să simţiţi miresme altfel decât acelea la care v-aţi gândit. Atunci când veţi dori să vă bucuraţi de un anumit miros, o să apară. Încercaţi să-l chemaţi cu gândul, dar nu uitaţi cât de important este vârful nasului. Concentraţi-vă să vă apăra mirosul de trandafir, care este mai puternic şi se împrăştie în toată casa. Mirosul acesta va persista un timp, iar după ce veţi uita de el va dispărea.

Veţi fi capabili să produceţi orice miros pe care-l doriţi. O să vi se pară o iluzie. Nu vă speriaţi, antrenaţi-vă cu acelaşi curaj. Uneori o să vă apăra fără" niciun efort un miros la care nu vă gândiţi. Veţi fi probabil singuri acasă şi căutându-l nu îl veţi găsi. Dar să fiţi atenţi, în momentul în care vă gândiţi la ceva îndepărtat sau la o persoană anume, în acel moment va veni mirosul. Este posibil ca respectiva persoană să se fi parfumat cu acel parfum, pe care îl simţiţi. Încercaţi să luaţi contact cu persoană, rugând-o să vă arate ce fel de parfum foloseşte. Pentru un control de la distanţă, gândiţi-vă încă o dată la ea şi, dacă vă vine acelaşi miros, fiţi siguri că este al ei.

Dacă gândul vă fuge la cineva care se roagă acasă, sau în acel moment se afla la biserică, vă poate apărea mirosul de busuioc sau tămâie, de lumânări aprinse sau al candelei din biserică. Puteţi să-i daţi un telefon mai pe seara acestei persoane şi s-o întrebaţi dacă nu cumva a fost la biserică. Dacă nu se confirmă, întrebaţi-l ce făcea la ora la care aţi perceput mirosul. Fiţi sigur că va spune că se ruga lui Dumnezeu.

Vă veţi dovedi că nu aţi muncit în zadar şi că nu aveţi

de-a face cu o iluzie, ci cu ceva real.

Experienţele au dovedit că distanţa nu are nicio importanţă. Veţi simţi de la intrarea în apartament mirosul robinetului de gaze care n-a fost bine închis. Veţi simţi ce se pregăteşte azi pentru cină, dacă veţi dori să ştiţi. Veţi putea percepe mirosul unor flori de la un balcon pe care îl priviţi din stradă, fără să vedeţi ce fel de flori sunt acelea.

Explicaţia acestui fenomen este simplă: prin concentrarea la vârful nasului, respiraţia se opreşte instantaneu.

Ca urmare apare involuntar dorinţa de a mirosi aerul, de parcă ne-am aştepta în fiecare moment să percepem un miros. Concentrarea gândului la vârful nasului are rolul de trambulina necesară pentru a trezi dorinţa de a mirosi. Această dorinţă în permanentă creştere excită nervii olfactivi şi îi sensibilizează într-atât, încât se acordează într-o lungime de undă mai mică şi pot percepe astfel mirosuri mai fine, mai discrete, inaccesibile oamenilor normali datorită distanţelor. Capacitatea care se dezvoltă prin exerasarea de lungă durată nu se pierde şi hipersensibilitatea nervilor olfactivi rămâne, atunci când fenomenul iniţial dispare.

8.3. CLARGUSTUL

După ce aţi obţinut rezultate în „clarmiros” treceţi la exerciţiile următoare, de concentrare asupra vârfului limbii. Rezultatul dorit va veni mai repede decât în primul caz având deja deschis un senzor de pe traseul tainic.

Exerciţiul se poate face şi stând pe un scaun. dar este mai eficace când îl faceţi în poziţie culcat.

Ochii se ţin închişi, gură la fel. Vârful limbii se ţine lipit de cerul gurii după dintii din faţă. În gând se zice mantra „OM”, iar concentrarea se face la vârful limbii cu dorinţa de a simţi un oarecare gust (dulce, acru, sărat). Partea interesanta a exerciţiului va fi ca pe lângă o intensitate neobişnuită, aproape supranaturală, a senzaţiei

gustative, veţi obţine senzaţia de saţietate, atât de puternică, incit multă vreme după aceea nu veţi avea pofta de „specialităţile pe care le-aţi putut gusta” în acest fel. Foarte repede veţi reuşi să vă controlaţi gustul cu ajutorul voinţei şi veţi fi capabil să vă provocaţi orice gust veţi dori.

Dacă mirosul este un gen de emanaţie şi permite astfel să explicăm faptele prezentate, cu totul alta trebuie să fie explicaţia propagării gustului. Pentru aceasta trebuie să existe un contact, chiar şi extrem de scurt, al limbii cu obiectul respectiv. În condiţii normale chiar şi o distanţă” în acest caz ne va fi de real folos.

Percepţia va exista de fiecare dată când vom dori să reproducem acest experiment. Oare toate acestea nu sunt halucinaţii? După definiţia data de un specialist american în 1963, care a întocmit un lexicon cu ajutorul celor mai vestiţi specialişti din toate domeniile cunoaşterii”, halucinaţie” înseamnă percepţia unor obiecte care în realitate nu exista, sau senzaţii resimţite fără nicio cauză, date de obicei de tulburări ale sistemului nervos, aşa cum se întâmplă în cazurile de delirium tremens.

În primul caz aceasta definiţie nu se potriveşte percepţiilor noastre, deoarece mirosurile şi gusturile pe care le-am simţit corespund unor obiecte pe care le-am mai simţit în realitate. Având cauze exterioare, ele nu pot fi presimţite. La fel ca în cazul mirosului, simţim foarte pregnant şi gusturile de la distanţă.

Dacă omul îşi poate ascuţi mirosul atât de mult, încât prin simplă concentrare, să depăşească distanţele şi barierele materiale, această capacitate nu este o halucinaţie. Altfel ar trebui să credem că toate popoarele apropiate de nature sunt prada halucinaţiilor, sau la fel am putea spune despre câinii şi pisicile care au aceste simţuri foarte dezvoltate.

Trebuie să recunoaştem că simţurile noastre pot deveni părtaşe la asemenea clarsenzaţii, numai că toate

proprietăţile percepute de organele noastre (forma, culoare etc.) cuprind alături de natură materială şi o natură fină greu sesizabilă. Aceasta înseamnă că întreaga materie este o radiaţie de culoare şi mirosuri, care depăşeşte infinit ceea ce putem simţi cu degetele sau cu gustul.

Din oceanul de unde sonore omul poate percepe în mod normal un interval de şapte-opt octave, iar din domeniul undelor luminoase rogvaiv-ul (de la roşu la violet).

Toate celelalte nuanţe, radiaţiile infraroşii, ultraviolete, röntgen, alfa, beta, gama, radiaţiile tehnice etc. rămân nepercepute, deşi în realitate ele există.

Un om care este capabil, prin exerciţii adecvate, să-şi dezvolte în mod extraordinar capacitatea olfactivă, îşi va dezvolta şi celelalte simţuri.

8.4. DESCHIDEREA SIMŢURILOR ÎN HIPNOZĂ

La persoanele care doresc să-şi deschidă aceste simţuri în stare de hipnoză acest lucru are loc „în proporţii astronomice” – se pot deschide şi ascuţi la maximum.

Dacă într-o mână a celui hipnotizat pentru controlul acestor capacităţi se aşază o greutate numai cu un gram mai mare decât în mâna cealaltă, acesta va sesiză imediat diferenţa. La fel se va întâmpla dacă veţi trasa pe jos o linie de trei milimetri şi alta doar de unu, le va deosebi şi pe acestea. Dacă în una din două sticle de vin identice vor fi puse două trei picături de lichid de altă culoare, persoanele aflate sub hipnoză o va deosebi.

Urechea unui om normal percepe vibraţiile cu o frecvenţă de la 8 la 646.000 oscilaţii pe secundă, dar după deschiderea clarauzului în stare de hipnoză le va putea percepe până la 1019 oscilaţii pe secundă. Această cifră constituie mai mult decât frecventa radiaţiilor gama-invizibile. În stare hipnotică se poate foarte uşor vedea aura emisă de oameni sau obiecte. Aceste senzaţii sunt

percepute de al şaselea simţ care se activează în creier în porţiunea dintre sprâncene. Acolo, în acel spaţiu de vid, se formează imaginile „clarvazului”.

8.5. CLARVIZIUNEA

Indicaţia din YOGA-SUTRA privind concentrarea asupra palatului cerului gurii pentru deschiderea clarviziunii pare la început nebuloasă”. În cazul deschiderii celorlalţi doi senzori era vorba despre stabilirea limitelor nervilor olfactiv sau gustativ pe o anumită lungime de undă, capătul respectiv a) nervului aflându-se foarte aproape de punctual nostru de concentrare (vârful naşului său al limbii). Argumentul că nervul olfactiv nu se afla în vârful nasului poate fi combătut, deoarece prin concentrare starea de tensiune se transmite treptat în zona respectivă.

Dar cum se poate explica transmiterea acestei concentrări a gândului mai departe, prin faringe, până la încrucişarea nervilor optici, nemijlocit lângă hipofiza, căci doar în această zonă se pot percepe oscilaţiile invizibile ochiului. Experienţele făcute în această direcţie dau viziuni uimitoare, dar succesul lor este limitat. Concentrarea nu trebuie făcută asupra cerului gurii, ci asupra chakrei Ajna, centrul substanţei fine care se afla între sprâncene. Adevărul este că aceasta e o muncă destul de grea. De aceea se cere curaj în începerea anumitor exerciţii, iar în ocultism nu au ce caută oamenii fricoşi. Nu li se va deschide niciodată nimic nici acelora orgolioşi sau invidioşi. Mai bine vă lăsaţi păgubaş chiar de la început dacă sunteţi astfel motivat. În momentul intervenţiei unuia dintre factorii care fac parte din prostia omenească centrul respectiv se închide automat.

Exerciţiile trebuie să le desfăşuraţi cu regularitate şi ritmicitate, dar mai mult decât orice – verificarea viziunilor, Luaţi în considerare şi reţineţi că trebuie să deosebiţi imaginile reale de cele virtuale.

Puteţi face un mic experiment, dacă mai locuiţi cu cineva în acelaşi apartament. Fie ca persoana respectivă aşază în fiecare seară un obiect într-un anumit loc, fie ca acesta este o stalueta sau o vază, trebuie că a doua zi din pat, cu ochii încă închişi, să vedeţi acel obiect aflându-vă în altă cameră. Faceţi acest exerciţiu timp îndelungat, Ar trebui de fiecare dată să-i identificaţi noul Joc unde este bine pus de acea persoană.

De obicei mesajele vin de la un mentor spiritual care vă va direcţiona în căutarea obiectului ascuns. Veţi putea recepţiona mesajele acestuia şi ar fi de folos dacă vi le-aţi nota.

Poate fi de folos şi tehnica respiraţiei din Radja-Yoga, pentru trezirea lui KUNDALINI, dar vedeţi să nu încurcaţi borcanele. Din toate învăţăturile pe care le-am făcut singură, până într-un anumit loc am mers foarte bine, Dar complexitatea exerciţiilor adăugate de sine stătător mi-a stagnat viziunile. Nu mai ştii atunci ce s-a întâmplat. Mai făceam concentrări de acest gen şi cu prietenii, ascunzând lucruri diferite, pentru a le găsi. Aceasta chiar mă amuză la început. Odată un coleg tot ascundea o monedă veche din loc în loc şi de fiecare dată o găseam, dar i-a venit „ideea” să n-o mai ascundă în casă, ci şi-a băgat-o în gură. În viziunile noastre apărea moneda şi doar fugitiv imaginea colegului nostru cu un zâmbet pe buze. De obicei se „vedea” un mic „tablou” legat de monedă, dar tot el apărea în imaginile noastre. I-am spus că n-a ascuns moneda şi că se afla la el, dar nu pricepeam în ce loc. Am perceput zâmbetul, fiindcă la a doua concentrare a apărut în viziune doar gura şi buzele, zâmbind. Am deschis ochii şi am zis toţi o dată – gura! O găsisem, în sfârşit!

Pentru deschiderea ochiului al treilea, concentrarea gândirii se face numai pe centrul dintre sprâncene – chakra Ajna. După experimentele de mai mulţi ani făcute de Saharov, acesta a ajuns la cel mai uşor procedeu de

deschidere a „ochiului al treilea”, printr-o metodă dictată de mentorul lui spiritual. Această metodă am practicat-o şi eu şi mi-a fost de un mare folos. Fericirea a fost că rezultatele au venit foarte repede. Metoda lui Saharov este folosită de toate şcolile ruse pentru deschiderea chakrei Ajna. O să descriu această metodă pe care am practicat-o la una dintre şcolile făcute de mine şi care mi-a deschis mari orizonturi.

8.6. AL TREILEA OCHI

Formula de deschidere a ochiului al treilea este o tehnică ce are o sonoritate deosebită în sanscrită: „OM MAGNE ME SAMRHITA, KHAMADINATHAM RADJA SIDHA”. Traducerea este: „Norii sunt adunaţi asupra mea în activitate, într-un singur punct, cerul este în observare într-o corectă inactivitate pentru realizarea stăpânirii”. Ce înseamnă aceste cuvinte? Ce fel de nori şi care cer? Nici cerul şi nici norii nu sunt reali, fapt ce rezulta din faptul că, într-o corectă inactivitate, aceşti nori trebuie să fie adunaţi într-un anume loc, adică să se afle într-o legătură oarecare cu dumneavoastră. l-ar cuvântul „cer” În sanscrită „KHA” înseamnă în primul rând orificiu al corpului omenesc (în concepţiile indiene astfel de orificii sunt nouă: doi ochi, două nări, două urechi etc.). Deci nu se potriveşte. l-ar în al doilea rând mai înseamnă şi spaţiu aerian”, eter”, şi poate fi tradus şi că „cer”, dar acest sens pare a fi tot nepotrivit, deşi SWAMI SHIVANANDA TARASHVATI citează o minunată indicaţie a vechilor yoghini hinduşi, demnă de atenţie. Aceasta glăsuieşte:

„Cel care practica exerciţii yoga şi este în stare să-şi vadă imaginea reflectată pe cer poate afla dacă întreprinderea lui va fi încununată de succes”.

Yoghinii care stăpânesc pe deplin avantajul concentrării spun: „În lumina reflectoare a Soarelui priveşte-ţi propria reflectare pe cer, cu privirea fermă. După ce o vei vedea pe cer, în curând îl vei afla pe

Dumnezeu”.

Cine îşi zăreşte umbră în fiecare dimineaţă pe cer, acela va avea viaţă lungă şi nu va muri într-un accident. Dacă viziunea acestei umbre este clară, va avea victorii şi succese. Ei îşi vor putea învinge Prana şi vor putea merge oriunde. Tehnica este destul de uşoară şi deprinderile practice pot apărea în circa şapte-zece zile.

„Când răsare Soarele aşezaţi-vă astfel încât corpul dumneavoastră să facă umbră pe pământ şi s-o puteţi vedea cu uşurinţă. Întoarceţi privirea fermă la umbră de jos, în regiunea gâtului, pentru cinci-zece secunde, apoi priviţi pe cer. Dacă vă veţi vedea întreaga umbra pe cer, este un semn foarte bun. În cazul în care nu o puteţi vedea de la început, continua exerciţiul până o veţi sesiza. Acest exerciţiu poate fi practical şi la lumina Lunii”. (Le*cţii practice de yoga),* Este o tehnică destul de străveche, care promite multe.

Următoarea semnificaţie a cuvântului „KHA” este „punctul dintre sprâncene”. Aici se găseşte, aşa cum arata numeroasele reprezentări ale zeilor indieni, toate puterile miraculoase, inclusiv „vederea sacră”. Iată ce spune despre acest centru SATHACRANI RUPANTANTRA „Când un yoghin închide concentrarea sa interioară împotriva temeliei lumii exierioare şi o descompune, el vede în acest loc o scânteie luminoasă şi apoi o flacără arzând, care seamănă cu strălucirea Soarelui între Cer şi Pământ”.

În învăţătura mistică yoga, al treilea ochi se afla în interiorul acestei flăcări. În SHIVA-YOGA se spune: „Gândul este în centrul dintre sprâncene în formă flacării opaiţului şi în mijlocul lui este ochiul înţelepciunii”.

Această zonă are semnificaţia „OCHIULUI CUNOAŞTERII”. În sensul cel mai larg al cuvântului, căruia îi sunt deschise atât cele prezente în trecut, cât şi viitorul, în aceeaşi măsură. Deschizându-se chakra Ajna, are loc deschiderea capacităţilor ascunse – clarviziunea,

clarauzul. Yoghinii moderni sunt de acord cu acest lucru. În lucrarea sa Au*tobiografia unui yoghin,* PRANDJAM YOGANANDA numeşte acest centru „Ochi spiritual atotştiutor" sau „Lotusul cu o mie de petale al Luminii". l-ar Swami SHIVANANDA spune: „La fel cum tree razele luminii prin sticle sau razele röntgen prin obiecte, yoghinul poate vedea obiectele de după un zid gros, poate afla conţinutul unei scrisori sigilate, poate vedea comorile ascunse sub pământ cu ajutorul ochiului său spiritual interior. Acest ochi spiritual este ochiul intuiţiei".

Faptul că acest al treilea ochi, denumit şi ochiul lui SHIVA, poate vedea nelimitat în spaţiu a fost demonstrat nu numai teoretic, ci şi practic. Este necesar doar să se fundamenteze ştiinţific cum învinge acest al treilea ochi timpul, adică felul cum acţionează în a patra dimensiune. Faptul în sine nu necesită alte demonstraţii.

Deoarece acest ochi se afla în afara acţiunii spaţiului, sfera acţiunii sale este în afara celor trei dimensiuni, deci în a patra dimensiune, în timp.

Totodată trebuie să subliniem că, aşa cum demonstrează practica celor mai vechi timpuri, în cazul tuturor clarvăzătorilor, ca în zilele noastre, capacitatea acestui ochi nu suferă" influenta distanţei în spaţiu şi timp, ci înfrânge orice distanţe şi orice timp.

Cu totul altfel se întâmplă în cazul percepţiei materiale. După cum ştim, greutatea scade proporţional cu pătratul distanţei, astfel încât la o anumită distanţă radiaţiile cele mai puternice sunt oprite de ecrane de o anumită grosime (de exemplu, radiaţiile gama sunt oprite de un ecran de fier cu o grosime de 30 de centimetri, radiaţiile cosmice – de un ecran din plumb cu grosime de până la 2 metri). Radiaţiile percepute însă de al treilea ochi, numite şi raze CHARPANTIER, sau „N-RAZE", nu-şi reduc intensitatea la nicio distanţă şi nu sunt oprite de niciun obstacol material.

8.7. TREPTELE MAESTRULUI

În funcţie de gradul de deschidere a celui de al treilea ochi, se disting patru trepte de viziuni.

1. Pe treaptă inferioară se afla viziunile de lucruri neobişnuite. Sunt văzute imagini ciudate, atrăgătoare, dar nu produse ale fanteziei, ci fenomene pe deplin normale, tipuri sau părţi ale acestora în lumina stranie, în nuanţe de culori neobişnuite şi fără nicio legătură cu orientarea de moment a gândurilor celui care le vede. Poate apărea ideea că aceste viziuni sunt halucinaţii. Dar oare realitatea este profund materială, este numai ceea ce percepem cu cele cinci simţuri limitate ale noastre? Dacă, aşa cum am arătat mai sus, percepţia noastră cu ajutorul simţurilor se poate lărgi până la anumite limite, unde este atunci limita realului perceptibil? Psihologia noastră occidentală se simte derutată în faţa acestor aspecte nereale şi totuşi percepute, iar ştiinţa noastră scolastica este mai mult decât înclinata să includă astfel de fenomene stranii la rubrica contradictorie şi care nu spune nimic intitulată „halucinaţii”.

Ce se spune despre această psihologia indiană? Yoghinii vorbesc despre aşa-numita MÂNAŞ CHAKRA sau centrul gândirii, reprezentat în mod simbolic printr-un lotus cu şase petale centrul de percepţie cu şase canale nervoase. Cinci dintre ele sunt canalele simţurilor noastre normale: văz, auz, miros, gust, simţul tactil. Al şaselea canal serveşte drept conductor pentru impresiile care apar din interior, cum sunt visele şi halucinaţiile. La prima vederene ne miră îmbinarea percepţiilor sănătoase (vise) şi nesănătoase (halucinaţii), dar aceasta nu este deloc întâmplătoare. A şasea petală a chakrei mânaş este legată de LOTUSUL CEL CU O MIE DE PETALE AL LUMINII, considerat sediul spiritului nostru, iar MÂNAŞ CHAKRA este sediul conştiinţei noastre treze.

Acest fapt este deosebit de important, deoarece în

perioada de veghe conştiinţa percepe realitatea prin cele cinci cai nervoase, iar în timpul somnului, când cele cinci simţuri nu funcţionează, aceeaşi conştiinţă conduce imaginile visului său fanteziei prin al şaselea canal, adică direct de la Lotusul cu o mie de petale către al treilea ochi.

Când cele cinci organe de simţ exterioare sunt decuplate, în timpul somnului sau în alte condiţii, începe să funcţioneze şi să se dezvolte această a şasea petală a chakrei MÂNAŞ, prezentând în faţa vederii noastre interioare imaginile visului său halucinaţiei.

Aceasta este o pură teorie. O dovadă concludentă în sfera practică o constituie, fără să ştie, tocmai ştiinţa noastră occidentală, prin intermediul psihologilor D.R. Hebb şi Haron Woodbreewore.

Deoarece persoanele testate nu erau oameni bolnavi, cu halucinaţii frecvente, ci oameni tineri, pe deplin normali, în timpul experienţelor au fost deconectate în mod artificial, pentru o perioadă, cele cinci organe de simţ. l-ar halucinaţiile au fost în acest fel reacţia pe deplin normală a conştiinţei la relaxarea impusă trupului şi suflelului. Aceasta reducere a stării de tensiune a fost comparată în mod eronat cu lenea. Mai mult, studenţii testaţi de cei doi cercetători s-au ocupat totuşi de ceva anume la început (s-au gândit la problemele lor) şi abia după ce deconectarea silită a simţurilor exterioare a progresat suficient, au început să vadă animinale preistorice, oameni galbeni, colţi de mamut etc. Viziunile studenţilor sunt dovada că a şasea petală a început să funcţioneze treptat şi să deruleze embrioane de impresii ale celui de al treilea ochi.

Dacă s-ar continua experimentele acestor savanţi studiind ştiinţific şi sistematic aceste percepţii neobişnuite, în loc de a reacţiona cu spaimă, s-ar putea obţine date care să deschidă noi perspective în această direcţie, iar ştiinţa noastră ar avea noi posibilităţi strălucite de cercetare şi

cunoaştere. Astfel, dispunem totuşi de dovezi privind faptul că aşa-numitele halucinaţii apar altfel decât prin organele de simţ. Aceleaşi dovezi le oferă şi ştiinţa indiană yoga, în afirmarea ideii că omul, dacă reuşeşte să-şi decupleze pentru un timp simţurile, intra într-o stare în care poate percepe transcendental.

Fiecare concentrare corectă a gândurilor serveşte acestui scop. Ea abate atenţia Spiritului de la cele cinci simţuri exterioare, le deconectează într-o măsură favorizanta deschiderii celei de a şasea petale a Lotusului.

Prima consecinţă nemijlocită este, în sensul celor prezentate, un fenomen pe deplin normal şi de înţeles: visele devin mai bogate în conţinut, mai explicite, mai logice şi mai vii. Chiar dacă de obicei nu visaţi sau visaţi foarte rar, după primele zile de astfel de exerciţii vor începe să apară vise uşor de memorat, în cursul următoarelor luni, cei care practica astfel de exerciţii constata apariţia de imagini, viziuni şi reprezentări în stare de veghe (în condiţiile deconectării simţurilor pe timpul concentrării).

Acesta nu este un fenomen legat de boală, este la fel de normal ca gândurile, care, aşa cum vom vedea mai târziu, nu sunt create de mintea noastră, ci sunt doar înregistrate de ea. Ele vin şi pleacă fără să ştim de unde şi încotro. Acestea sunt corpuri străine care primesc de la noi forţa, culoare şi impuls, asemenea unui bulgăre de zăpadă, pe care îl rostogolesc toţi participanţii la joc, şi care devine foarte mare sau se sfărâma în mai mulţi bulgari mici.

Gândurile cuceresc vremelnic mintea noastră, pun stăpânire temporar pe conştiinţă precum nişte oaspeţi neaşteptaţi într-un hotel, pentru că apoi să plece din nou. Cine se îndoieşte de aceasta să se aşeze mai comod, să-şi relaxeze trupul şi conştiinţa şi să dea frâu liber gândurilor, fără să le limiteze sau să le întrerupă.

După câteva minute experimentatorii se vor convinge

că în conştiinţa lor se înregistrează gânduri neaşteptate, uimitoare, absurde, uneori chiar revoltătoare, care nu pot fi explicate ca fiind de trecut, de educaţie sau de orientarea generală a gândirii.

Atunci experimeneratorul va fi cuprins de o senzatei neplăcută şi îşi va întrerupe firul gândurilor. Experienţa merita însă făcută.

2. A doua treaptă a viziunilor se atinge când începem să facem ordine în impresiile acumulate în cadrul primei etape. Aceasta se manifesta prin faptul că viziunile anterioare, acele fenomene neobişnuite, se dovedesc pe deplin normale, deoarece pot fi recunoscute în obiectele sau fenomenele familiare, văzute însă dintr-un punct de vedere inedit.

Astfel se explica faptul că imaginile cuprinse în a doua treaptă a viziunilor, deşi ne oferă obiectele pe care dorim să le vedem, totuşi ne prezintă detaliile acestora totdeauna în alt fel decât ne aşteptam. E o dovadă în plus că nu avem de a face cu autosugestii sau cu imaginaţia, ci că este realitatea. De regulă, totul este aşa cum trebuie să fie, dar văzut în mod diferit. De exemplu, casă o vedem privită dintr-un colţ sau de pe acoperiş, adică aşa cum nu am avut ocazia niciodată să o observăm cu adevărat.

O a doua particularitate a celei de a doua trepte de viziuni este mişcarea proprie a acestora, asemenea unui film sau unui peisaj slab luminat său nocturn. Aceasta se petrece deoarece la început imaginile sunt slabe şi întunecate, ca nişte fotografii vechi şi decelerate, devenind mai intense şi mai colorate pe măsură ce a continuat experimentele. Mişcarea şi viaţa lor proprie sunt independente de voinţa observatorului, de aceea ele nu constituie rodul fanteziei sale. Totodată, aceste viziuni mai au şi o altă particularitate uimitoare: răspund la o întrebare pusă nemijlocit. Este suficient să ne gândim în timpul viziunii la orice detaliu al acesteia şi el va apărea

imediat în imagine, putând devansa chiar momentul în care ne înregistrăm întrebarea.

Aceasta este din nou o dovadă a caracterului exterior timpului (atemporalitatea) pe care îl au razele spirituale (sutteresti). Totodată, ne convingem cu uimire că aceste raze trec prin orice obstacole, ca pentru ele nu exista niciun fel de ecran, perete protector sau graniţa. Imaginile viziunilor acestei a doua trepte se referă de cele mai multe ori la prezent sau la trecutul foarte apropiat, mai rar la trecutul mai îndepărtat şi extrem de rar la viitor.

Ele pot fi de asemenea gânduri-forma ale altor persoane, îndeosebi dacă obiectul concentrării constituie un simbol religios sau altceva similar, asupra căruia se concentrează gândurile şi meditaţia a mii de oameni. Aceste imagini nu sunt rodul fanteziei, care generează fenomene mult mai puţin vii şi bine conturate.

3. În a treia treaptă de viziune, imaginile evoluează până la o claritate deplină şi o frumuseţe a culorilor cu nimic mai prejos decât cele redate cu ajutorul ochilor noştri fizici. Dar viziunile durează puţin timp şi se sting instantaneu, timp de aproape un minut după aceasta menţinându-se ca straiucirea unui bec pe retina după întreruperea curentului electric (ca un fel de pâlpâit). Acest fenomen este semnul tipic celei de a treia trepte, la fel ca straiucirea caracteristică, ca o aureolă a tabloului. Spre deosebire de viziunile primelor două trepte, pline de imagini slab luminate, care se deplasează timp îndelungat prin faţa ochiului nostru interior, viziunile din treaptă a treia se aprind instantaneu la intensitatea maximă şi dau o senzaţie de parcă îţi părăseşti propria piele. Această senzaţie de extaz durează pe toată durata viziunii şi se stinge treptat, lăsând o urmă incandescentă. Trebuie să ne obişnuim ulterior ca această senzaţie deosebită să nu ne împiedice să mai percepem tablourile.

Cele trei etape descrise evoluează una după alta şi

prezintă, în condiţiile creşterii lente a clarităţii, imagini reale ale lumii substanţelor subtile, aceasta fidelă reflectare a sferei noastre materiale primare.

Ele pot fi atinse, mai mult sau mai puţin uşor, de toţi oamenii care se antrenează suficient folosind o tehnică adecvată. Femeile sunt mai potrivite pentru aceasta, datorită echilibrului lor stabil. Nevăzătorii, ca urmare a aspiraţiei lor foarte puternice către lumină şi dorinţei permanente de a putea să vadă, au de asemenea o disponibilitate sporită pentru viziuni. Oricine gândeşte are darul celei de a doua vederi şi succesele sale depind la urma urmei numai de răbdarea, stăpânirea de sine şi capacitatea de concentrare.

4… A patra treaptă este etapa Maestrului. Dacă o reglare de către conştiinţă a acestui ochean sufletesc şi fixarea lui asupra unui anumit obiect, ca într-un focar, constituie caracteristica primelor trei trepte, cea de a patra este caracterizată de percepţia spaţială.

Această percepţie este simulate din toate părţile. O stăpânire perfectă a ei transforma omul în Adept – „Cel care nu mai are ce învaţă”, deoarece el vede tot ceea ce doreşte, orice lucru asupra căruia vrea să-şi îndrepte ochii sufletului. El nu mai este nevoit să caute în cărţi pentru a învăţa din experienţă şi cunoştinţele altora, nu mai trebuie să facă deducţii logice pe baza experienţei celorlalţi, cum sunt nevoiţi muritorii de rând, cu percepţiile lor limitate în spaţiu şi timp, căci nimic nu va rămâne ascuns celui de al treilea ochi al unui Adept. Pentru a exemplifica starea iniţială pe această treaptă a viziunilor, vom prezenta trăirile lui PARADJAMS YOGANANDA:

„Aerul din plămânii mei parcă fusese extras cu o seringă nevăzută, iar corpul era perfect liniştit, dar nu inactiv. A urmat lărgirea extatică a conştiinţei mele. Puteam să văd la multe mile distanţă, vedeam clar pe malul opus al Gangelui, în stânga mea, dincolo de templu,

toate împrejurimile aşezării Dashki Nesyara. Pereţii tuturor clădirilor erau luminoşi şi transparenţi, vedeam prin ei oamenii mişcând pe câmpiile din depărtări. Eram fără suflare şi trupul îmi era ciudat de liniştit, dar puteam să-mi mişc liber mâinile şi picioarele. Timp de câteva minute am făcut încercări să-mi închid şi să-mi deschid ochii. Corpul meu părea făcut dintr-o substanţă eterică, gata să plutească în aer. Perfect conştient de tot ce era fizic în jurul meu, m-am oriental şi am făcut câţiva paşi, fără să întrerup această viziune prea fericită" (Au*tobiografia un uiyoghin*).

CAPITOLUL IX

TEORIA ŞI PRACTICA TRAGERII SPIRITUALE CU ARCUL

Când privim un anumit timp doar un singur obiect oarecare, conştiinţa noastră se găseşte în apropierea obiectului, de parcă „tentaculele" sufletului s-ar întinde până la obiectul observat. Imediat ce închidem ochii", tentaculele" se retrag, de parcă am retrage conştiinţa înapoi la baza nasului. Dacă deschidem din nou ochii, conştiinţa înaintează, iar dacă îi închidem revine la rădăcina nasului.

Prin urmare, conştiinţa se deplasează odată cu privirea. Vom face acum încă o experienţă. După ce am închis ochii, ne imaginăm obiectul pe care tocmai l-am observat. În aspiraţia sa de a reţine obiectul observaţiei, conştiinţa porneşte lent în interiorul capului acolo unde de fapt este locul, resimţindu-se în această zonă din mijlocul capului o presiune oarecare, perceptibilă.

Aceasta nu durează prea mult, în scurt timp, vom simţi din nou, pe neaşteptate, că privirea şi odată cu ea şi conştiinţă sunt orientate din nou din afară". Conştiinţa se deplasează în aceste două direcţii, dar până când ne vom concentra asupra a ceva anume, rămâne la rădăcina nasului. Această presiune apare exact în locul în care se

afla hipofiza (deasupra mijlocului liniei care uneşte orificiile celor două urechi). Dar îndată ce conştiinţa se va transfera din acest central mai departe spre interiorul capului (către glanda pineală), privirea (ochilor închişi) ţinteşte din nou înainte. Săgeata este lansată.

Astfel, am aflat taina tragerii spirituale cu arcul înainte de a prezenta în detaliu procesul acţiunii telepatice asupra lumii înconjurătoare. Vreau sii subliniez că, din cauza lipsei evidente a mijloacelor lingvistice, suntem nevoiţi să recurgem la termeni străini de psihologie şi telepatie. Am în vedere aici cuvinte ca „ARC"...A TRAGE", SĂGEATA" etc. Nu trebuie să ne incomodeze aparenta lor „neştiinţifică". Tendinţa către o exprimare într-un limbaj elevat", ştiinţific", este proprie europenilor. Filosofii indieni prefera să foloseasc termenii limbajului uzual.

9.1 ETAPE

Procesul acţiunii telepatice se descompune în următoarele etape:

SE IA *ARCUL* – Deoarece ARCUL este reprezentat de silabă „OM", repetarea la început a acestui cuvânt (chiar şi în şoaptă) excită întreaga zonă a hipofizei (vom arăta mai jos din ce cauză se petrece aceasta). Repetarea silabei „OM" cu o pronunţie corectă (A-O-U-MMM, ca un singur sunet, chiar de la „A" începe cu un zumzet) realizează în plus o concentrare a spiritului.

SE AŞAZĂ SĂGEATA – Deoarece săgeata semnifica principiul gândirii (Duhul, Spiritul său propriul „EU" sau ATMAN), aceasta înseamnă alegerea unui anumit obiect drept ţintă.

OCHIREA ŢINTEI-Este deja explicat TRATAKA sau UPAZA – devotamentul faţă de obiectul care determină orientarea spirituală – simţul oriental spre reprezentarea obiectului.

ÎNTINDEREA ARCULUI – Întinderea arcului cu săgeata în sensul opus obiectului, retragerea, adică

deplasarea conştiinţei către centrul capului. Aceasta tensiune se realizează exclusiv printr-o cufundare tot mai mare în natura obiectului. Când aceasta tensiune (concentrare) atinge punctul maxim, are loc lansarea săgeţii, adică conştiinţei care zboară acum către ţinta sa.

ZBORUL SĂGEŢII-Arcaşul priveşte către ţinta aşteptând lovitura. El nu mai reţine săgeata (nu-şi mai concentrează gândul), ci observa dacă săgeata lui a nimerit în centrul ţintei, alături (viziunea nu este cea dorită, ci apar viziuni neobişnuite) sau a căzut pe pământ fără să lovească ţinta (absenţa viziunii). În acest din urmă caz, arcaşul trebuie să pună o nouă săgeata în arc (trebuie să reia concentrarea de la început), căci după ce ai lansat săgeata nu mai poţi face nimic altceva, decât să vezi dacă nu cumva vântul a abătut-o şi nu loveşte ţinta. Această observare a ţintei nu este, după cum vedem, în mod obligatoriu legată de observarea lui DUMNEZEU.

Dacă vom compara descoperirea noastră – tainele tragerii spirituale cu arcul – cu formula sanscrită pe care Saharov a primit-o de la mentor la vremea sa, vom constata cu uimire că sunt identice. Căci scurtă formula sanscrită se compune din două părţi – o tensiune, norii (gândurile), printr-o corectă reţinere a conştiinţei (retragerea) fiind aglomeraţi într-un singur punct (central încordării arcului prin concentrare) şi apoi, din anularea tensiunii (lansarea săgeţii prin meditaţie), cerul (KHA), adică punctul dintre sprâncene sau rădăcina nasului urmând a fi observat (observarea ţintei) pentru a realiza dominaţia (a stăpâni arta tragerii cu arcul).

Din anatomia encefalului este cunoscut că în zona dintre sprâncene se afla fosa frontală, adică un spaţiu gol (vid) în care nu este niciun fel de centru. Totuşi, toate textile indiene susţin într-un glas ca vederea spirituală se realizează” prin punctul aşezat între sprâncene.

Se afirmă că acest ochi al înţelepciunii este gândit că

flacăra unui opaiţ aşezat în centrul dintre sprâncene.

În acest caz, centrul n-ar fi trebuit să se afle în frunte, ci în imediata apropiere a rezonatorului vocii noastre, sau cel puţin ar trebui să se simtă în timpul vorbirii. O idee despre poziţia corectă a celui de al treilea ochi, spre uimirea noastră, ne oferă ştiinţa occidentală.

„Ne amintim statuile oamenilor din epocile primitive. Tipurile inferioare sunt în primul rând ciclopice. Acest ochi în mijlocul frunţii era un organ caracteristic epocii respective. El nu era un ochi obişnuit, destinat vederii, pentru că atunci, ca şi mai târziu, pe lângă acest ochi animalele inferioare dispuneau şi de doi ochi normali dezvoltaţi pentru vedere.

Acesta putea fi deci un organ destinat altui simţ, pe care oamenii şi animalele din epocile ulterioare l-au pierdut, sau, mai bine spus, organul a rămas în stare rudimentară, la fel ca glanda pineală copleşită de encefal. Encefalul (creierul mare) este gazda intelectului, cel ce a transformat lumea pe care o locuim. După cum atestă dezvoltarea craniului, creierul nostru este mai mare decât cel al omului epocii de piatră. În acelaşi timp, pe când exista acel organ ciclopic, creierul animalelor era foarte mic. Poate că, în procesul evoluţiei sale, creierul a preluat treptat funcţiile organului stins, care servea cel mai probabil clarviziunii şi atragerii prăzilor” (Edgard D’Aque, *PAMIR KARA*).

Aceasta poate servi drept argument ştiinţific că dorinţa noastră de a-i reda omului capacitatea de clarviziune prin dezvoltarea glandei pineale (a celui de al treilea ochi), pierdute prin dezvoltarea unilaterală a intelectului, constitute ceva firesc şi pe deplin justificat. Misiunea noastră este să o facem în armonie cu intelectul.

9.2. TIMPUL

Practica tragerii spirituale cu arcul trebuie să fie precedată de exerciţii pregătitoare: poziţia corpului,

respiraţia.

Este importantă de asemenea alegerea timpului, după cum rezultă din faptele care urmează.

Aşa cum s-a arătatin partea teoretică, tragerea spirituală cu arcul se execută astfel încât reprezentarea sau, mai bine spus, orientarea interioară asupra obiectului se realizează în interiorul capului, iar de aici mai departe, către al treilea ochi (glanda pineală). Căci cunoaşterea spirituală sau, în limbajul simbolic al UPANIŞADELOR, (lovitura la ţintă), poate avea loc doar atunci când s-a stabilit contactul spiritual intern, legătura în mediul de substanţă fină între obiect şi al treilea ochi.

Aceasta are loc nu numai atunci când vedem obiectul fără ajutorul ochilor, dar şi la fiecare percepţie naturală cu ajutorul simtuiui văzului, cu deosebirea că în acest din urmă caz va fi atinsă de vibraţii numai periferia glandei pineale, iar în primul caz Lotusul cu o mie de petale va fi parţial afectat pentru o fracţiune de secundă şi, ca urmare, se va deschide.

Deplasarea impresiei către interior, denumită în limbajul mistic yoga „rât icire”, arel ºC în mod normal în regim automat şi necesită la concentrare un efort considerabil, perceput în zona hipofizei ca o presiune fizică. Chiar la examinarea îndelungată a unui obiect fără o concentrare a gândurilor, se simte o uşoară presiune în această zonă, care creşte considerabil dacă ne dorim ceva (de pildă că obiectul să fie înlăturat din locul respectiv). Acest fenomen poate fi verificat de oricine.

Excitarea a zonei respective (în yoga hipofiza este considerată centrul voinţei) are loc la fiecare privire asupra celor ce ne înconjoară, la fiecare manifestare a voinţei, cu mai puternic, cu cât ne apropiem de orele serii. Ca urmare, impresiile de peste zi le luăm cu noi, într-un sens, în starea de somn.

S-a mai menţionat că cea de a şasea petală a

Lotusului e centrul gândirii, care este cu atât mai puternic excitat şi dezvoltat de-a lungul timpului, cu cât ne concentrăm mai mult asupra unei probleme, excluzând alte categorii de impresii.

Dar, deoarece aceasta a şasea petală este conductorul percepţiilor noastre, în timpul somnului se produc în vis reprezentări de cu totul altă natură, care diferă substanţial de visele normale. În timp ce impresiile de peste zi se depun în mod normal în MÂNAŞ CHAKRA (principiul gândirii) şi „continuă să mocnească" pe timpul somnului, determinând astfel vise ciudate, treptat, datorită dezvoltării celei de a şasea petale a Lotusului, se adăuga, chiar dacă lent, percepţiile primite de la cel de al treilea ochi, oricât de scurte şi slabe ar fi la început. Rezultatul îl formează aşa numitele vise premonitorii, sugestii la intuiţia din timpul stării de veghe, viziunea dorită în timpul stării de meditaţie şi, în fine, aşa-numita halucinaţie din timpul bolii. Toate cele trei tipuri sunt însă fenomene identice. Ele apar ca urmare a activităţii celui de al treilea ochi, care se deschide temporar şi parţial.

După cum susţine în continuare învăţătura yoga, al treilea ochi se deschide în timpul somnului, când cel adormit nu visează deloc. Amintim aceasta nu pentru că ar rămâne deconectata conştiinţa noastră ancorată în MÂNAŞ CHAKRA. Toată misiunea practicii yoga consta în transferarea conştiinţei noastre din centrul gândirii în al treilea ochi.

Astfel, atingem treaptă superioară a viziunilor (nivelul de Maestru), pe când la nivelul primelor trepte conştiinţa se afla în MÂNAŞ CHAKRA, cu conectarea parţială a celui de al treilea ochi. De aici rezultă că, odată cu apropierea nopţii, al treilea ochi trebuie să fie conectat tot mai uşor şi deplin.

Astfel, timpul cel mai potrivit pentru aceste exerciţii este seara, după ora 21.00, putând fi prelungit până târziu.

Dimpotrivă, dimineaţă trebuie să se efectueze în prealabil exerciţii speciale pentru formarea centrului treaz al gândirii şi centrului voinţei, pentru a alunga somnul din preajma acestora.

Dacă noaptea, înainte de a adormi, putem realiza apariţia imaginilor vizibile fără ajutorul ochilor după numai câteva minute, prin simplă privire în

„KHA” (KHAMA DINATAM – observarea cerului), dimineaţa după trezire, pentru a realiza acelaşi lucru, vor fi necesare una-două ore de concentrate intensă.

Exemplele care urmează demonstrează aceasta.

S-a dovedit că umbrele neclare care apar în întuneric în faţa ochilor închişi constituie începutul viziunilor, care la atingerea concentrării necesare încep să capete contur ca obiecte izolate. Viziunile apar dacă privim în întuneric înaintea ochilor şi încercam să separăm între ele imaginile care încep să se contureze iniţial neclar. Aceste viziuni apar la dorinţă (viziunile celei de a doua trepte), dar totdeauna în momentul deplinei uitări de sine.

Dimineaţa, la o concentrate intense asupra ANDINA (locul dintre sprâncene), cu senzaţia transferirii în acesta a tensiunii hipofizei, poate să nu se contureze nimic, cu toată meditaţia de o oră, dar printr-o singură privire în punctul dintre sprâncene, de fiecare dată când conştiinţa se eliberează de tensiunea concentrării, viziunile apar foarte clar, părţi de peisaj, frunzişul plopilor din faţa casei noastre.

Desigur, nu orice privire în întuneric ne oferă viziuni, fără niciun exerciţiu prealabil. Pentru aceasta este necesar un antrenament intens. În cazul de faţă însă ne interesează faptul că succesul depinde în mare măsură de oră la care se efectueaa experimentele. În general, se poate stabili că în aceeaşi măsură în care tensiunea conştiinţei de-a lungul zilei, din momentul trezirii până la momentul unui somn sănătos fără vise, se transmite tot mai mult din afara – de

la fiecare obiect exterior, prin cel de al treilea ochi, în interiorul glandei pineale – la fel variază şi felul concentrării necesare fiecărei viziuni.

Se poate spune că în permanenţă conştiinţa desfăşoară, involuntar, operaţia de tragere cu arcul, deoarece observarea obiectelor din lumea înconjurătoare reprezintă punerea săgeţii în arc şi ochirea, concentrarea asupra lor – întinderea arcului, iar reflexia făcută asupra problemelor de rezolvat, lansarea săgeţii. Acest din urmă aspect ne da şi eventualul răspuns la problema lovirii ţintei.

Şi concentrarea în condiţiile tragerii conştiente cu arcul este supusă cunoscutelor schimbări: deşi de fiecare dată toate elementele tehnice trebuie să fie prezente, fiecare element este subliniat în mod deosebit, în funcţie de momentul zilei. Dis-de-dimineaţă, principala operaţiune va fi ochirea, în jurul orelor amiezii – cu precădere întinderea arcului, iar seara, de la apusul soarelui până când adormim-lansarea săgeţii, care se face prin privirea descrisă mai sus, în întuneric în faţa ochilor închişi.

În afară de aceasta, fiecare moment al zilei are avantajele şi neajunsurile sale, care trebuie avute în vedere de fiecare practicant al exerciţiilor la alegerea momentului potrivit.

Dar este indispensabil să se respecte cerinţa menţinerii momentului, o dată ales. Timpul nu trebuie schimbat, deoarece altfel se pierde orice ritm. Este o premise obligatorie!

Yoghinii apreciază îndeosebi momentul răsăritului şi apusului de scare, deoarece în aceste clipe omul, ca şi lumea exterioară, radiază o linişte profundă, se afla într-o stare gânditoare, ceea ce se simte chiar în zgomotele unui mare oraş. Pentru noi, locuitori ai vestului, este de preferat apusul soarelui, aceasta şi pentru motivul că, datorită civilizaţiei, suntem obişnuiţi cu o altă împărţire a timpului

decât indienii.

La răsăritul soarelui, îndeosebi primăvara, vara şi toamna, este îndoielnic că avem posibilitatea să ne menţinem central gândirii suficient de vioi pentru o concentrare profundă. Desigur, fiecare cititor este liber să” – şi aleagă momentul dorit, dar alegerea trebuie făcută doar o singură dată, nemodificând-o.

Deoarece, aşa cum am arătat anterior, în timpul somnului şi mai ales al somnului fără vise al treilea ochi se deschide de la sine, de aici trebuie să rezulte că exerciţiile noastre de tragere cu arcul, care dezvoltă a şasea petală a Lotusului, pot influenţa substanţial conţinutul viselor noastre.

Ele devin extraordinar de aproape de realitate prin ascuţimea lor, logica şi claritatea nemaiîntâlnită până atunci. Astfel de vise nu sunt o raritate printre cei care practică acest exerciţiu.

Experienţă practică ne învaţă că aceasta este realitatea. Prima consecinţă a efectuării oricăror exerciţii spirituale este o activitate tumultuoasă la nivelul viselor. În acelaşi mod pot fi vizitate oraşe, tari, fără să fi fost vreodată acolo în realitate.

Fiecare dintre cititorii care vor merge pe această cale suficient de multă vreme îmi va întinde mâna în acest sens, căci principalul îl formează aceste experienţe personale, nu posibilele contraziceri şi scepticismul neîncrezătorilor.

Posibilitatea noastră de a vedea fără ajutorul ochilor se dezvolta astfel pe baza viselor. După pregnanta lor şi legătura logică cu realitatea vie se pot măsura rezultatele şi eficientă exerciţiilor. Acest fapt permite o verificare subtilă, exactă şi foarte utilă, a procedeelor cunoscute şi a tuturor detaliilor, îndeosebi când exerciţiile sunt testate înainte de a adormi.

Prin aceasta verificare se poate stabili, de exemplu,

că afirmaţia din toate textele yoga despre existenţa legăturii dintre Luna şi al treilea ochi se bazează mai mult pe speculaţii decât pe realitate. În cazul Soarelui situaţia este inversă: privitul (în gând) la discul Soarelui în timpul meditaţiei influenţează imediat şi sesizabil visele noastre, le face sensibile, pe când meditaţia legată de secera Lunii nu are ca rezultat o ameliorate şi înviorare a viselor şi generează simptome vizibile de somnambulism dacă meditaţia este efectuată în condiţii de Lună plină.

Despre influenţa exerciţiilor asupra viselor vom vorbi mai târziu. Rezumând, trebuie să subliniem încă o dată că momentul ales pentru desfăşurarea exerciţiilor are un rol deosebit de important, deoarece succesul în arta tragerii mentale cu arcul depinde în mare măsură de el. Adesea, ne putem chinui ani la rând efectuând exerciţii fără niciun progres vizibil, dacă nu ne vine în minte la momentul potrivit că nu am făcut cea mai bună alegere a timpului de desfăşurare, care nu corespunde particularităţilor invidiaduale ale exerciţiului, ceea ce nu conduce la succes.

9.3. RESPIRAŢIA

Respiraţia înaintea exerciţiilor şi nemijlocit după efectuarea lor constituie următorul factor important, poate cel mai important dintre toţi, deoarece creează premisa fizică pentru efectuarea unor exerciţii de succes, realizarea unor procedee deosebite condiţionate de momentul zilei, deci printr-o funcţionalitate corespunzătoare a „arcului”.

Când un adevărat areas se aşază în poziţia de tragere, el se concentrează, întinde de câteva ori coardă pentru a proba arcul şi a verifica forţa şi elasticitatea acestuia. La fel trăgătorul cu arcul minţii trebuie să-şi adune forţele interioare şi, înainte de toate, să-şi verifice elasticitatea psihicului, deoarece întregul succes depinde numai de capacitatea acestuia de a se relaxa, de a lansa săgeata.

Acest lucru este înlesnit, în primul rând, de o tehnică deosebită a respiraţiei. Aceasta reprezintă principalul instrument yoga, deoarece respiraţia se afla în cea mai strânst legaitura cu concentrarea gândului.

Dacă ne concentrăm, de exemplu, asupra unui zgotnot oarecare de pe stradă, respiraţia se opreşte pentru o clipă, invers, când ne ţinem respiraţia, gândurile care au rătăcit până în acel moment în toate direcţiile se restrâng, orientându-se într-una singură. Acest fapt a permis yoghinilor, încă din cele mai vechi timpuri, să elaboreze două variante de tehnica: RADJA-YOGA şi HATHA-YOGA.

Dacă fără vreo concentrare specială facem efortul de a menţine în gând o anumită imagine, respiraţia continue trece mai întâi în respiraţie nesesizabilă, apoi apar viziuni uşor luminescente.

De dimineaţă, timp de o jumătate de oră, m-am antrenat în relaxarea respiraţiei, care a devenit de la sine continua. Au început să apară viziuni neclare, succedându-se una după alta, ca într-un caleidoscop. Între altele, au apărut contururile neclare ale oraşului Benares, pe care am vrut să le văd.

Această uimitoare influenţă a respiraţiei asupra obţinerii viziunilor confirma posibilitatea verificării prin vise.

Practică a demonstrat că respiraţia nesesizabilă practicată înainte de a adormi în locul discului solar are ca rezultat vise la fel de remarcabile.

Deoarece în aceste exerciţii respiraţia are un rol atât de important, reamintim pe scurt ce trebuie să înţelegem prin respiraţie continua şi respiraţie nesesizabilă.

În yoga exista o serie de exerciţii de respiraţie. Pentru nevoile noastre va fi suficient să stăpânim un singur exerciţiu, aşa-numitul „KEVALI”.

Este un exerciţiu dublu (binar), compus din respiraţie continua şi respiraţie nesesizabilă. Deşi putem să ne

antrenăm separat în fiecare dintre aceste procedee de respiraţie, efectuând exerciţiul BRAHMAN („Albina” – respiraţie continua) şi MURIAHA (respiraţie asurzitoare, ameţiloare, de anestezie – nesesizabila), nu ar fi necesar, deoarece respiraţia nesesizabilă se instalează automat, de îndată ce respiraţia continua ajunge în timpul exerciţiului la profunzimea necesară”.

În ce constă tehnică „KEVALI”? Se începe cu un exerciţiu preliminar, care acţionează ca un calmant asupra întregului corp, îndeosebi asupra tuturor nervilor. El este numit TELAMIUKTA (legat de ritm) şi se efectuează astfel:

EXERCIŢIUL RITMIC DE RESPIRAŢIE PRELIMINAR

Ne aşezăm drept şi respirăm în faze egale: patru secunde inspiraţie, patru secunde expiraţie. Ne este de ajutor reprezentarea acestor mişcări respiratorii sub forma mişcărilor unui pendul, de exemplu, de parcă acest pendul ar trece printr-un corp sau printr-un anumit punct al acestuia (cum este locul dintre sprâncene), balansându-se către interior şi apoi revenind către exterior.

Durata mişcărilor respiratorii nu are un rol important, prezintă importanţă numai regularitatea, amploarea şi ritmul mişcării. După un timp, începem să creştem durata reprizelor de inspiraţie şi expiralie de la patru la douăzeci-treizeci de secunde. Aşa cum ne demonstrează experienţă. acest exerciţiu preliminar ajuta în creşterea de imagini în cadrul vederii fără ajutorul ochilor.

Când atingem punctul în care o prelungire a reprizelor de inspiraţie şi expiraţie devine deosebit de obositoare, trecem la exerciţiu) de expiraţie „KEVALI”.

KEVALI (exerciţiul propriu-zis)

Acum încercăm să atenuăm, pe cât posibil, fazele de trecere de la inspiraţie către expiraţie şi invers, astfel încât să se obţină, practic, un procedeu de respiraţie continua. Deşi scopul principal este tocmai înlăturarea

limitelor de separaţie dintre inspiraţie şi expiraţie, la început pauză se va produce de la sine. Aceasta este prima parte a exerciţiului. Când această fază a respiraţiei se va consolida, ea va trece pe neaşteptate într-o a doua formă, în care pauză se produce fără aer în plămâni. Aceasta este respiraţia nesesizabilă. În cazul primei faze, ni se pare că avem în permanenţă plămânii plini cu aer, expirând doar din când în când pentru a inspira o nouă cantitate de aer, Cea de a doua fază care apare, când va fi atinsă limita de reţinere a respiraţiei, este însoţită de senzaţia opririi respiraţiei, într-atât de puţin sesizabila este.

Această metodă KEVALI este principala arma a arcaşului spiritual, căci prin intermediul acestor tehnici speciale de respiraţie el poate influenţa ambele componente ale tragerii cu arcul: concentrarea (întinderea arcului), în prima parte a exerciţiului – respiraţia continua – şi meditaţia (lansarea săgeţii), în a doua parte – respiraţia nesesizabilă. Aşa cum concentrarea merge întotdeauna mâna în mână cu respiraţia continua, la fel meditaţia este foarte strâns legată de respiraţia nesesizabilă. Astfel, cel care doreşte să devină un arcaş măiestru, trebuie să se străduiască să-şi însuşească KEVALI.

Dar acest exerciţiu de respiraţie mai are o calitate mai importantă decât prima: influenţează activitatea inimii într-o asemenea măsură, încât cu timpul inima se va afla sub controlul deplin al posesorului ei. Aceasta realizare este confirmată de practică.

9.4. POZIŢIA CORPULUI

Există încă un factor important, trecut adesea cu vederea sau neglijat, deşi este la fel de important ca respiraţia. Este poziţia corpului, modul de aşezare (ASANA).

Trebuie să îi dăm o atenţie deosebită, nu numai pentru că în acest fel este calmat corpul şi principiul

gândirii (ne putem concentra asupra unui obiect şi fără a elimina o boală sau o durere ce ne deranjează), ci mai degrabă pentru că o poziţie incorectă, ne poate anula toate eforturile.

Vom încerca să explicain aceasta. În ce constă de fapt tehnica respiraţiei PRANAIAMA, despre care am vorbit? Nu numai în prelungirea respiraţiei, căci PRANA este ceva mai mult, mai cuprinzătoare decât respiraţia. Ea este energie vitală, care ne menţine viaţa în corp şi determină funcţionarea atât a plămânilor, cât şi a inimii şi tuturor celorlalte organe.

Prin urmare PRANAIAMA determina prelungirea funcţiilor energiei vitale, polarizează totdeauna în corp sub forma respiraţiei solare (jumătatea dreaptă a corpului încărcată cu magnetismul pozitiv) şi a respiraţiei lunare (jumătatea stângă a corpului încărcată cu magnetism negativ).

Fiecare se poate convinge de acest lucru. Dacă ne observăm cu atenţie respiraţia, vom descoperi că ea curge liber numai pe o jumătate a nasului, pe când cealaltă este mai mult sau mai puţin blocată, situaţie care se schimbă regulat, la fiecare două ore. Partea stângă a corpului primeşte energie vitală, iar partea dreaptă o distribuie în corp. Atât timp cât cele două fluxuri vitale se afla în echilibru, omul este sănătos, dar dacă se instalează o dizarmonie, el se îmbolnăveşte.

Aceasta este o teorie care stă la baza metodei străvechi chinezeşti de acupunctură, atât de modernă astăzi. Ea poate fi demonstrată cu uşurinţă în practică şi este punctul de plecare al întregii teorii despre yoga, despre poziţia corpului. Fluxurile magnetice trebuie să fie legate între ele într-un mod ordonat şi, în primul rând, întregul circuit magnetic trebuie să rămână închis.

Dacă s-ar pune numai problema reţinerii fluxului de sânge în anumite organe şi părţi ale corpului, de exemplu

în genunchi, la poziţia „Lotus” sau în poza pancreatica, ar rămâne fără explicaţii o întreagă serie de efecte la fel de importante, mai mult, ar fi eliminat rolul care revine poziţiei picioarelor.

Poziţiile „stând aşezat” sunt mai utile la tragerea cu arcul? Popoarele orientale prefera, după cum veţi vedea pe bună dreptate, să şadă cu picioarele încrucişate”, turceşte” (cum stau la noi croitorii). Popoarele occidentale, dimpotrivă, se simt bine numai în fotoliu sau pe scaun.

Indiscutabil, cea mai bună poziţie seziind este PADMASANA – poziţia LOTUS, deoarece permtte cuplarea în totalitate a fluxurilor magnetice din mâini şi picioare:

— 1. Toată jumătatea inferioară a corpului, până la plica inghinală, este practic deconectată;

— 2) Se atinge cea mai mare concentrare de potenţial magnetic în mâini şi picioare, care se ating unele de altele, degetele mâinilor putând fi împreunate.

Dar din cauză că şederea în această poziţie este foarte dificilă şi necesită cel puţin o jumătate de an, chiar şi un an, de antrenament, se poate face o concesie. Dacă problema se pune doar că circuitul să fie închis, este mai bine să ne aşezăm în aşa-numita poziţie GARAKASANA, în care ambele mâini şi picioare sunt apropiate.

În practică se obţine un rezultat mulţumitor. Deoarece concentrarea curenţilor magnetici determina foarte repede o fierbinţeală puternica de-a lungul coloanei, aceasta poate servi drept indicate fără greş a conectării circuitelor.

Când privim atent Soarele în hipofiza şezând în poziţia „LOTUS”, în coloană (MULADMARA) se simte destul de repede aceeaşi fierbinţeală interioară, care ajunge apoi de-a lungul coloanei până la gât. Dacă trecem în poziţia GARAKASANA sau întindem picioarele, dispare senzaţia de fierbinţeală. Aceasta revine dacă reluăm poziţia „LOTUS” simplificată MUKTASANA, care poate fi

realizată în două variante:

1) Adevărata MUKTASANA, la care picioarele sunt aşezate unul peste celălalt;

2) Aşa-numita IADINA-VALKIA – în care picioarele sunt aşezate unul lângă celălalt.

În cazul poziţiilor obişnuite şezând pe scaun sau în fotofiu rămâne în vigoare regulă: circuitul magnetic trebuie să fie închis, iar picioarele să fie aşezate unul peste altul.

Trebuie să dăm atenţie şi poziţiei mâinilor, deoarece, prin comutarea magnetică, ea influenţează respiraţia şi concentrarea. Aceasta se vede cel mai bine din exemplele practice.

Saharov zicea că şi poziţia mâinilor influenţează durata concentrării. De exemplu, conştiinţa care a atins nivelul medilatiei revine la concentrare cu respiraţie continua dacă aşezăm mâinile pe genunchi (CIJ-MUDRA). Dacă încru-cisam mâinile, meditaţia se reia.

În timp ce poziţia mâinilor cu palmele pe genunchi în cadrul poziţie LOTUS determina respiraţie continua însoţită de concentrare, adică creşterea duratei pauzei la respiraţie, deci cu aer în plămâni, aşezarea mâinilor pe tălpi conduce imediat la apariţia fazei în expiraţie, deci cu plămânii fără aer.

Rezumând, vreau să mai arăt încă o dată ca Mentorul i-a recomandat lui Saharov în mod deosebit poziţia şezând MATREIA, cu picioarele încrucişate şi cu mâinile pe genunchi.

Am ajuns la ultima parte şi cea mai importantă a studiului nostru, însăşi practică. Am stabilit ca această activitate nu are o evoluţie dureroasă şi nu favorizează ceva asemănător, ci dimpotrivă este benefică şi are ca rezultat o dezvoltare perfect normală a organelor pe care le-am avut cu milioane de ani în urmă, dar pe care le-am neglijat tot acest interval imens de timp, realizând astfel,

în locul unei dezvoltări armonice depline, o debilizare a organelor respective şi pierderea capacităţilor legate de ele.

Am descoperit mai departe ca, deşi este foarte neînsemnată şi lentă, totuşi e posibilă dezvoltarea hipofizei, care are loc în continuare în mod automat. Aspiraţia noastră de a lua în mâinile proprii şi de a accelera această evoluţie porneşte de la dorinţa perfect justificată şi naturală a dezvoltării armonice a menţionatelor capacităţi, deosebit de atractive, fără a dăuna raţiunii.

Rămâne nesoluţionată problema rezolvării tehnice a acestei dezvoltări şi a termenului până la care se poate obţine o evoluţie totală a voinţei şi a celui de al treilea ochi, aplicând tehnică specială propusă pentru a accelera excitaţia chakrei.

Teoria yoga presupune, şi aceasta corespunde celor mai noi date ale ştiinţei moderne, ca pentru o maturizare a creierului nostru este necesară o perioadă de circa un milion de ani. Pentru a reduce durata acestui proces, yoghinii propun o procedură specială, care trebuie să se afle la baza oricărui efort, nu numai a celui mistic. Este vorba despre mantra sau descântec.

Desigur, cuvântul „descântec” nu poate reprezenta traducerea exactă a cuvântului „mantra”, căci traducerea termenilor indieni în limbile moderne se poate realiza doar aproximativ. Nu putem traduce „mantra” prin „rugăciune”, dar traducând-o că „descântec” deviem aparent în direcţia idolatriei sau vrăjitoriei.

Etirnologic, termenul se traduce astfel: „TRA” înseam-na a apăra, a proteja; „MAN” înseamnă „prin intermediul gândirii”, deci „Mantra” este o formulă spirituală care ne apăra împotriva forţelor ostile. Semnificaţia aceasta se întinde de la spiritualitatea exterioară a înaltei filosofii a sacralităţii până la cele mai

adânci bezne ale magiei negre. La fel cum o forţă naturală (electricitatea, energia atomică etc.) poate fi deosebit de benefica sau aducătoare de moarte, în funcţie de nivelul cunoştinţelor şi de intenţiile bune sau rele, şi forţa mantrelor poate reprezenta o bine facere sau conduce la crimă.

Dar oare nu sună pueril, în secolul nostru cu un nivel dezvoltat al ştiinţei, faptul că un descântec sau oricum l-am numi poate birui o perioadă de timp imensă, cum este un milion de ani? Şi totuşi, afirmaţia înţeleptului că se poate sări peste această perioadă de un milion de ani prin repetarea unei mantre de doisprezece milioane de ori nu este atât de lipsită de sens cum pare la prima vedere.

Conform teoriei yoga, pe lângă teoria concentrată care îi formează esenţă, fiecare mantră conţine şi o forţă ascunsă în partea materială a mantrei, numită BIDJA, adică sământa. Prin repetarea de multe ori a mantrei, această forţă ascunsă este extrasă şi poate fi folosită. Cea mai măreaţă şi mai puternică dintre toate aceste BIDJA este silabă sfântă OM. Ca în oricare BIDJA, în ea este cuprins sunetul nazal M (un M-M-M cântat sau vibrat) care conţine, conform acestei teorii, întreaga putere a mantrei.

Cum este posibil? Să privim silabă OM, considerând-o mai întâi ca pe un sunet cu destinaţia de a elibera o influenţă fiziologică. Silabă se pronunţa „A-O-U-M”, deci că un sunet în care nu sunt auzite separat nici A, niciO, nici U, nici acest M care trebuie să vibreze chiar de la început. De obicei, în BIDJA, M se pronunţa nazal, aproximativ ca grupul „NG” în cuvântul GANG. În el se ascunde întreaga soluţie a problemei.

Aceasta pronunţare nazală face să vibreze, prin palatul moale, acea zonă „KHA”, cuprinsă între punctul dintre sprâncene şi glanda pineală. La aceasta trebuie să se adauge şi concentrarea profundă, mereu mai intensă, care, asociata vibraţiilor date de acest M-M-M nazal, excită

şi mai puternic hipofiza ca centru al voinţei.

Conform legii generale a biologiei, mai întâi apare necesitatea unei funcţii şi abia apoi se naşte organul respectiv, şi invers, dacă funcţia îşi pierde actualitatea, organul se atrofiază. De aceea, este necesar că funcţia respective să fie deşteptata din nou în corp, pentru ca să se producă dezvoltarea glandei pineale. l-ar aceasta se poate realiza cel mai bine prin repetarea mantrei OM în îmbinare cu dorinţa concentrată de a vedea „KHA”.

Mantra poate fi repetată şi în gând, trebuie doar ca la fiecare repetare a acelui M nazal să fie subliniata această operaţiune prin atingerea rădăcinii limbii de palatul moale, asigurând astfel vibraţia întregii zone „KHA”.

Acest exerciţiu este numit NABHOMUDRA şi cu prinde următoarele:

„Oriunde s-ar afla un yoghin, orice ar face, el trebuie să ţină totdeauna rădăcina limbii în sus (în atingere cu palatul moale) şi să-şi ţină totdeauna respiraţia”. După cum s-a explicat mai sus, este necesar să ne ţinem respiraţia pentru concentrarea gândirii, care se intensified prin repetarea mantrei OM.

Repetarea acestui OM şi meditaţia asupra semnificaţiei sale reprezintă calea” (YOGA SUTRA, 1 – 28).

Vechii înţelepţi indieni cunoşteau tainele metabolismului, activitatea glandelor cu secreţie internă şi fabricarea hormonilor, descoperiri pe care ştiinţa noastră le-a făcut abia în secolul trecut. Ei mai ştiau şi care este rolul pe care îl au glandele, biocurenţii şi centrii de substanţă subtilă – chakrele – în instalarea unei armonii între aspectele trupeşti, sufleteşti şi divine. Conform acestei învăţături, în cazul unui om care se antrenează după sistemul descris anterior, are loc un metabolism spiritual.

Vibraţiile mantrei activează prin hipofiza ceilalţi centri – chakrele corpului, ale căror rădăcini fizice sunt

glandele cu secreţie internă; tiroida, timusul, pancreasul, suprarenalele şi glandele sexuale.

Astfel apare, în paralel cu metabolismul fizic al substanţelor primare şi cu circuitul substanlelor fizice în organism, metabolismul substanţelor fine, în care acţionează ca regulator principal hipofiza şi care se realizează prin chakre – „staţii ale spiritualului”, reprezentate prin flori de LOTUS şi cercuri mistice. În total omul are doisprezece chakre – şapte la deplasarea în jos şi cinci la deplasarea în sus. Aceasta circulaţie a substanţei fine prin cele doisprezece puncte (resimţită şi fizic, dupii antrenamente prelungite, sub forma unei călduri puternice de-a lungul coloanei) corespunde, cum am arătat, unui an de evoluţie naturală, astfel încât un milion de ani de evoluţie poate fi înlocuit în practică printr-un număr egal de circuite (aproximativ un milion).

De aici rezultă că doisprezece milioane de repetări ale mantrei au un efect care poate reduce cu adevărat şi în mod substanţial perioadă extrem de lungă de timp cuprinsă într-un milion de ani. Durata sunetului special OM pronunţat în modul descris anterior este doar de 2, 5 secunde, astfel încât doisprezece milioane de astfel de intervale vor necesita în total circa opt mii de zile, adică douăzeci şi trei de ani. Dacă vom destina exerciţiilor un interval mai mare de timp, durata perioadei de evoluţie va fi mai scurtă: în condiţiile unui antrenament zilnic timp de opt ore, vor fi necesari ceva mai mult de trei ani.

Dar cine, în afara yoghinilor indieni sau călugărilor, care îşi pot consacra în întregime timpul activităţilor spirituale, poate aştepta douăzeci şi trei de ani sau poate destina opt ore zilnic pentru astfel de exerciţii? De aici rezultă că trebuie să încercăm o reducere a duratei necesare, dar nu prin prelungirea timpului zilnic destinat exerciţiilor, ci prin intensificarea lor.

9.5. TEHNICA TRAGERII SPIRITUALE CU ARCUL

Tehnica tragerii spirituale cu arcul, urmează să o studiem în practică. Această tehnică se împarte în trei părţi:

1) Aranjarea săgeţii în arc;
2) Încordarea arcului;
3) Lansarea săgeţii.

9.6. PUNEREA SĂGEŢII ÎN ARC ŞI OCHIREA

„Punem în arc săgeata ascuţită de devotament (sacrificiu de sine)" – glăsuieşte textul UPANIŞADELOR. Ce înseamnă „devotament"?

Săgeata este principiul gândirii. Prin meditaţie, adică prin repetarea exerciţiilor de tragere cu arcul, ea nu se ascute, căci dacă vom trage de multe ori şi o săgeată adevărată se va toci. Deci aici nu este vorba despre o simplă repetare a exerciţiilor care trebuie să ascută săgeata, adică principiul gândirii. În al doilea rând, săgeţile se ascut de obicei înaintea tragerii cu arcul.

Cuvântul „UPAZA" din original („plin de aşteptare, saluta şezând") ne oferă explicaţia. Când textul indian are în vedere meditaţia, se foloseşte termenul DHIANA sau un cuvânt derivat la rădăcina DHI (DHIA). Termenul de „UPAZA" se traduce însă" cel mai bine drept „imagine eidetica".

Să vedem acum în ce fel poate aceasta să ascută săgeţile. Termenul grecesc „eidetic" înseamnă imagine, figurativ, Prin urmare, imaginea pe care mai întâi ne-o închipuiam exista într-o reprezentare. Este necesar să avem mai întâi o imagine – reprezentarea plastică a obiectului dorit. Presupunem că dorim să vedem o anumită persoană, ca rezultat al vedeniilor noastre. Alcătuim portretul acestei persoane. Ce urmează?

În majoritatea lucrărilor se recomandă să ne concentrăm, prin aşa numita privire centrală, asupra punctului dintre sprâncenele portretului şi să privim fără să clipim. Astfel, să presupunem că putem vedea dintr-

odată întregul obraz. Se afirmă că dacă ne vom muta privirea pe chipul portretului de la un ochi la celălalt, la gură, la nas, ureche etc… nu vom realiza o percepţie unitară. Pe lângă această, privirea trebuie să fie fixă, fără a clipi.

Cu alte cuvinte, trebuie să privim fix un singur punct, pe cel dintre sprâncenele portretului, fără să dăm atenţie lacrimilor, care numai după unu-două minute de privit fără să clipim vor începe să ne întunece vederea. Se recomandă să nu le dăm nicio atenţie.

Toate acestea sunt însă total neadevărate. În primul rând, se amesteca între ele cauza şi efectul, în al doilea rând este mai bine să procedăm exact invers. Tocmai mutatul privirii de la o parte a chipului la alta este cea care se recomanda. Privind într-un singur punct fără să clipim, cum se recomanda în unele cărţi indiene despre yoga, nu vom obţine o concentrare a gândurilor, ci dimpotrivă, când concentrarea gândurilor atinge un anumit nivel, privirea fixă fără a clipi vine de la sine, ca o consecinţă, şi vom putea privi astfel o jumătate de oră sau chiar mai mult, fără niciun antrenament.

În al treilea rând, exerciţiul se numeşte în original TRATAKA, adică plimbarea privirii pe suprafaţa obiectului, pentru a evita orice abatere (TRA – a preveni şi AT – alunecare, plimbare). Dacă ar fi „Prevenirea alunecării privirii, cuvântul nu ar fi fost TRATAKA ci, dimpotrivă, ATAKATRA.

Aceasta alunecare a privirii, plimbarea ei pe suprafaţa obiectului, este necesară deoarece privirea face gândul să se menţină cel mult câteva secunde asupra unui amănunt oarecare. În momentul următor privirea urmată de gând aluneca mai departe şi trebuie readuse printr-un efort în punctul iniţial. În viaţa noastră fenomenul acesta are loc în permanenţă atunci când dorim să ne concentrăm asupra a ceva anume.

Dar aceasta nu ne face defel să progresăm în ceea ce priveşte capacitatea de concentrare. Mult mai indicat este că, la concentrarea asupra unui aspect anume, să folosim această uimitoare particularitate a privirii şi gândirii legată de ea, pentru a privi fiecare detaliu numai atât timp cât îi este necesar privirii pentru memorare, trecând apoi imediat la un alt detaliu, pentru a nu permite privirii şi gândului să reuşească ruperea firului de gânduri realizat prin concentrare (mai corect, prin meditaţie).

Aceasta alunecare a privirii are ca scop ceva mult mai important decât o concentrare neîntreruptă. Deoarece TRATAKA nu constituie încă o concentrare a gândurilor în sensul cel mai direct, ci doar pregătirea pentru aceasta, adică doar punerea săgeţilor în arc şi ochirea. Concentrarea reprezintă întinderea arcului.

Comparaţia pe care o facem cu procesul tragerii cu arcul este şi mai reuşită dacă adăugăm şi o scurtă examinare a ţintei, deoarece TRATAKA se compune din două părţi; o primă parte o reprezintă această alunecare a privirii despre care am vorbit, pe când cea de a doua parte se efectuează cu ochii închişi. Tocmai aceasta reprezintă ochirea centrului ţintei, care se menţine pe toată durata tragerii cu arcul, chiar şi după lansarea săgeţii rămânând sub forma aşteptării ca săgeata să lovească ţinta.

La fel ca la ochirea reală, când ochiul nu vizează întreaga ţinta sau părţi ale acesteia, ci doar centrul, a doua parte care compune TRATAKA înseamnă nu o continuare a alunecării cu ochii închişi a principiului gândirii, ci orientarea conştiinţei asupra centrului obiectului. Aceasta ne va reuşi dacă săgeata este ascuţită.

Când privim obiectul, este vorbă nu despre dorinţa de a memora părţi ale acestuia ca să ni-l putem închipui apoi, ci doar să căpătăm senzaţia acestui obiect, imaginea să eidetica, o orientare asupra lui, o aspiraţie, mai pe scurt devotamentul pentru acesta.

Acest devotament, deşi reprezintă doar pregătirea pentru concentrare, trece ca un fir roşu prin centrul întregii tehnici. Cu cât acest devotament total este mai puternic, cu atât săgeata conştiinţei este mai ascuţită, cu atal întinderea arcului care trebuie efectuată numai de către devotament se va face mai uşor şi cu atât mai sigură va fi lovirea centrului

Astfel", şederea în aşteptare" este forţa motrice a întregului proces de tragere cu arcul. Succesul sau insuccesul ei depind de acest devotament: dacă cel care efectuează exerciţiul nu reuşeşte să-şi trezească un simţ eidetic corect faţă de obiectul ales, fie pentru că acest obiect nu-i spune nimic şi nu poate simţi contactul cu el, fie din alte cauze, săgeata nu va lovi centrul ţintei sau nu va nimeri ţinta, ci va lovi cu totul alt punct sau va cădea pur şi simplu pe pământ. Ajunge însă atâta teorie!

Înainte de a alege obiectul, trebuie să ne luăm o măsură de precauţie – să realizăm crucea spaţială a lui BUDDHA. Ne aşezăm în poziţia cunoscută şi trimitem în toate direcţiile – înainte şi înapoi, la stânga şi la dreapta, în sus şi în jos gânduri pentru pacea lumii şi urări de bine aproximativ astfel:

„Fericire tuturor fiinţelor, pace tuturor fiinţelor, bucurie tuturor fiinţelor".

Cu cât mai des vom face aceasta, cu atât ne va fi mai bine. Vom afla mai târziu ca al treilea ochi, o dată deschis, construieşte o adevărată punte către ceea ce vedem cu el: gândurile acţionează asupra obiectului viziunii. Obiectul acţionează asupra noastră şi cu cât obiectul este mai puternic, cu atât mai puternic va fi impactul lui invers.

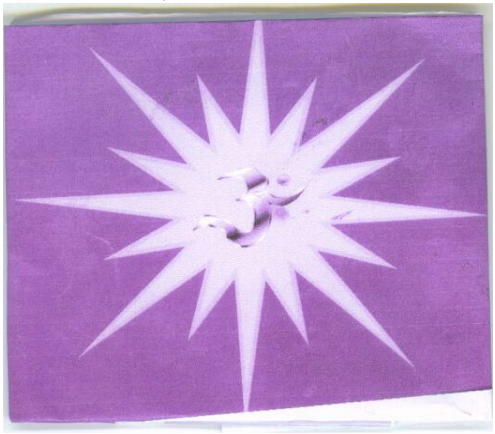
De aceea trebuie să ne ferim să trimitem gânduri pline de ură sau dorinţe josnice de cucerire, asuprire etc, deoarece vom culege ce am semănat.

Această poziţie armonică faţă de tot ce ne înconjoară realizează o bună protecţie şi pentru noi înşine, deoarece

respinge gândurile rele ale celorlalţi: fiecare gând al altuia este o entitate materială, care are formă, culoare şi greutate. Alegem deci obiectul. Cel mai bine este să alegem discul solar cu semnul OM care se afla în figură de mai jos. Discul singur nu ne-ar permite explorarea cu ajutorul privirii şi ar pune sub semnul întrebării întregul procedeu TRATAKA.

Vom decupa din hârtie un disc, pe care îl vom lipi pe un fond albastru deschis, care trebuie să reprezinte cerul. Pe acest disc lipim semnul alb care formeaz a cuvântul OM şi, dacă dorim, nişte raze aurii, în jurul soarelui. Aceasta nu este o joacă, ci un ajutor de preţ pentru ochi, cum ne vom convinge imediat.

Ne aşezăm în faţa acestui disc solar şi îl privim două-trei secunde. Înainte că privirea să alunece de pe suprafaţa lui, începem mişcarea de explorare: mai întâi pe raze, apoi pe literele albe ale cuvântului OM, apoi din nou asupra discului, a razelor etc.



Toate acestea durează două-trei minute. Apoi închidem ochii.

În întuneric vedem în faţa ochilor închişi urma discului solar, care dispare lent. Aceasta urmă nu ar fi existat dacă n-ar fi fost fondul şi ar fi trebuit să ne concentrăm direct asupra imaginii soarelui, cum fac orbii.

Unele dintre lucrările indiene recomanda privirea reală către Soare.

Dar această interpretare vine de la necunoaşterea faptului că cerul (KHA) din scrierile respective nu reprezintă cerul fizic, ci locul plasat deasupra palatului. De aceea, privitul soarelui recomandat de lucrările respective poate fi doar imaginar.

Privitul discului solar se realizează foarte distinct în zona hipofizei, ceea ce arata conectarea centrului hipofizei. Dacă, aşa cum se întâmplă în zorii zilei, când conştiinţa nu este încă perfect trează, nu apare această senzaţie, nu are niciun sens şi continuăm tentativele.

Cel mai bun mijloc de a obţine senzaţia de presiune este MUNAKI MUDRĀ – „pecetea broaştei”: rădăcina limbii se atinge de palatul moale, de care se freacă de câteva ori. Seva produce imediat senzaţia căutată. Această poziţie a limbii se recomanda totdeauna la exerciţiile de respiraţie şi în toate cazurile de concentrare.

9.7. ÎNTINDEREA ARCULUI

Jntinde arcul cu conştiinţa îndreptată către suflet” glăsuieşte formula.

Orientarea sufletului este devotamentul faţă de obiect dobândită prin TRATAKA şi care reprezintă singura forţă elastică, cea cu ajutorul căreia se întinde coarda arcului. Această întindere a arcului reprezintă” cea mai importantă parte – concentrarea.

Dar apare o problemă: asupra cui urmează a să ne concentrăm – asupra obiectului, adică a reprezentării acestuia în conştiinţă, deci asupra formei exterioare, sau asupra centrului în care este prezentată această formă, deci în primul rând asupra centrului dintre sprâncene, centrului hipofizei, sau asupra unui alt punct din cap, de exemplu asupra creştetului, unde indienii consideră că se găseşte orificiul lui BRAHMA – poarta NIRVĀṆEI.

Astfel de probleme derutează un începător. Sunt

necesari ani, zeci de ani sau chiar o viaţă de om, până când începătorul ajunge la concluzia că toate aceste probleme sunt inutile. Principiul gândirii îşi găseşte singur cea mai bună cale şi centrul potrivit, dacă se realizează o concentrare corectă.

Dar când o putem numi corectă?

Concentrarea este corectă atunci când se dezvoltă de la sine din etapa precedentă, adică din TRATAKA, din devotamentul faţă de obiect, pe scurt, din concentrarea asupra senzaţiei obiectului. Textul indian vorbeşte clar despre întinderea arcului cu conştiinţa orientată spre suflet.

Dar ce înseamnă concentrarea asupra senzaţiei obiectului?

Dacă este concentrare a gândurilor, atunci nu cumva trebuie să însemne că gândurile noastre trebuie să fie concentrate asupra obiectului, cu alte cuvinte ca noi înşine trebuie să fim concentraţi asupra gândurilor noastre despre acest obiect? În toate cărţile de yoga este scris că trebuie şi stăpânim gândurile, să le concentrăm în finalul evoluţiei logice sau să le înlăturăm.

Asemenea cerinţe se găsesc însă (ceea ce îl va mira, probabil, pe cititor) numai în cărţile de yoga apărute în Occident. Nicăieri în scrierile originale indiene nu le vom găsi. Aşa-numita concentrare a gândurilor exista numai în lucrările occidentale sau scrise de indieni pentru Occident.

În textele sanscrite nu exista nicio expresie echivalentă. Ceea ce în lucrările occidentale se numeşte concentrare din cauza absenţei unui echivalent exact, în textele indiene apare ca „DHARANA” – „REŢINERE, PERSEVEREN-TA”…DHARANA” nu se referă la propriile noastre gânduri, care nu aparţin fiinţei noastre, ci mai degrabă constituie oaspeţi ai conştiinţei noastre, şi înseamnă nu o concentrare a voinţei, ci concentrarea substanţei gândirii.

De aici rezultă că nu este indicată şi nici suficientă concentrarea „menţinere a gândului” aşa cum este înţeleasă şi practicată în Occident. Conştiinţă este reţinută tocmai asupra stării care apare în ea la un anumit gând, dar nu asupra gândului propriu-zis.

Dar ce reprezintă această stare? Este simţul obiectului, care apare atunci când îl privim, ca o dorinţă de a-l cuprinde. Cu alte cuvinte, trebuie să ne concentrăm asupra simţului ideii şi nu asupra ideii propriu-zise.

Acum înţelegem de ce trebuie să fie dezvoltat devotamentul faţă de obiect:

„Cu cât acesta este mai puternic, cu atât mai puternică este urmă, cu atât este mai pregnant simţământul care rămâne în conştiinţa noastră”.

Deci trebuie să ne concentrăm nu asupra reprezentării sau formei exterioare a obiectului, ci asupra dorinţei de a vedea acest obiect în întuneric, în faţa ochilor închişi. Aceasta deoarece simţul obiectului nu este altceva decât „pipăire interioară”, în dorinţa de a vedea inclus centrul voinţei (hipofiza). De aici rezulta” formula finală:

Trebuie să privim «simţul obiectului» ca şi cum am putea vedea în acesta obiectul însuşi.

Totodată, trebuie să ne străduim să menţinem cât mai mult acest simţământ.

În exemplul practic cu discul solar şi semnul OM, concentrarea este efortul de a simţi simţul acestui obiect (sentimentul că Soarele se afla în punctul de la mijlocul distanţei dintre spraneene), legat de dorinţa de a vedea cu adevărat acest disc, mai întâi fără semnul OM, apoi cu acest semn. Practic aceasta se reduce la a privi în centrul dintre sprâncene, ceea ce putem face fără a ne încrucişa ochii.

Cuvântul MADHIA înseamml „prin” iar semnif icatia întregii expresii este „a privi prin punctul din mijlocul distanţei dintre sprâncene”. Acest fel de a privi conduce la

obţinerea simţului hipofizei.

Acesta este un fapt uimitor. Oricât de puternic ne-am concentra asupra simţului zonei dintre sprâncene, nu îl vom simţi ca atare, în schimb vom căpăta simţul zonei hipofizei. Mijloacele auxiliare – apăsarea rădăcinii limbii de pălătui moale (MUNDAKIMUDRA) şi concentrarea asupra simţului punctului de la mijlocul distanţei dintre sprâncene – sunt necesare numai dimineaţa, dacă ne lipseşte simţul presiunii în zona hipofizei, care nu este produs numai de TRATAKA (sau în absenţa acesteia, cum este cazul orbilor). În timpul zilei şi îndeosebi după ora 21.00 acest simţ apare foarte uşor. Singurul mijloc necesar pentru realizarea concentrării (întinderea arcului) este privirea în simţul obiectului, cu dorinţa de a-l vedea. Astfel, aceasta nu este o reprezentare, ci doar o aşteptare. Ne este de ajutor să dorim cu ardoare şi să ne aşteptăm să vedem părţi ale obiectului sau întregul obiect, să ne străduim, totodată, să construim din întuneric ca dintr-o argilă obiectul respectiv, chiar în faţa ochilor.

Obiectul pe care l-am privit astfel începe să se deplaseze în interiorul capului nostru, exact la fel ca o săgeată, atunci când arcul este întins – în sens invers celui în care va porni ea. Cel care se antrenează va observa în acelaşi timp că i se opreşte respiraţia. Acesta este un semn că procesul de concentrare se desfăşoară aşa cum trebuie, în mod corect. Oprirea respiraţiei este un fenomen normal în timpul concentrării şi nu trebuie să constituie motiv de îngrijorare. Ar fi mai rău dacă respiraţia nu s-ar opri, acesta constituind un semn sigur că ceva nu este în regulă în ceea ce priveşte capacitatea noastră de concentrare. Când respiraţia se opreşte trebuie să încercăm doar să nu împiedicăm concentrarea şi să atenuăm trecerile de la inspiraţie la expiraţie şi invers.

Apare întrebarea: ce durata să aibă concentrarea noastră?

Teoria yoga susţine că este nevoie de două ore de DHARANA continue pentru a deschide centrul vederii. De aceea durata exerciţiilor depinde în principal de timpul cât se menţine principiul gândirii asupra obiectului respectiv. Aici mai acţionează însă şi o altă lege, similară unei legi din planul material: în cazul energiei electrice, intensitatea este proporţională cu pătratul tensiunii. Aceasta înseamnă că, dacă în loc de două ore vom consuma pentru concentrare o singură oră, puterea de concentrare va reprezenta nu o jumătate, ci un sfert din cea iniţială iar dacă durata exerciţiului va fi doar de o jumătate de oră, ea nu va mai fi decât 1/16 etc. Prin urmare şedinţele de o jumătate de oră vor trebui să continue timp de şaisprezece zile la rând. Boris Saharov a alcătuit următorul tabel:

Două ore de şedinţa neîntreruptă 1 zi;
O oră pe zi 4 zile;
30 de minute pe zi 16 zile;
20 de minute pe zi 32 de zile;
15 minute pe zi 64 de zile;
10 minute pe zi 144 de zile;
7 minute pe zi 365 de zile.

Aceste cifre sunt, desigur, aproximative. Capacitatea noastră" de concentrare creşte şi face să se restrângă timpul necesar. Tabelul ne este totuşi de folos, deoarece ne arată" raportul aproximatjv între efort şi rezultate. Deşi acţionează într-un fel asupra nerăbdării noastre, ne arată totuşi care ar fi termenul la care ne putem aştepta, cu aproximaţie, să obţinem rezultate, dacă vom fi la fel de silitori pe toată durată. Timpul necesar nu este exagerat, dacă facem o comparaţie cu cei douăzeci şi trei de ani cât trebuie repetată mantra OM. După cum am mai spus, concentrarea trebuie orientată către obiect pe toată durata exerciţiului. Ne va fi de mare ajutor un şiretlic nevinovat, dar util, şi anume: la fiecare exerciţiu care urmează trebuie să ne imaginăm că Soarele devine tot mai

strilucitor.

Desigur, succesul în acest exerciţiu dificil nu înseamnă încă deschiderea completă a celui de-al treilea ochi. Acesta va fi doar un prim semn al succesului, dacă facem abstracţie de ceea ce reprezintă cu adevărat primul semn: un vis deosebit de viu şi sugestiv, pe care îl vom avea în noaptea care urmează primului exerciţiu de concentrare. Deocam-data aceasta va fi doar o viziune de treapta întâi (lucruri neobişnuite). Oricât de mobilizator este însă acest prim succes, el nu consrituie încă un semn că ar trebui să se treacă la exerciţiile urmaloarei etape. Din când în când însă putem verifica dacă nu apar viziuni din a doua treaptă, sau chiar obiectul însuşi. Dacă pe timpul concentrării conştiinţei insistăm din toate puterile asupra dorinţei de a vedea un obiect în întuneric, în faţa ochilor închişi, imediat ce ne vom aminti de aceasta ne va apărea viziunea obiectului respectiv.

Ucenicii mei aflaţi în stare de transă în timpul cursurilor călătoreau în afara corpului fizic. Viziunile ce se derulau nu contau pentru ei, ci mai degrabă ceea ce aveau să perceapă cu exactitate. În cursul meditaţiilor Îi duceam în timpul prezent la ei acasă şi le sugestionam să privească ceasul care indica ora exactă în locuinţa lor. Marcăm oră. Aproximativ şaizeci la sută spuneau cu exactitate ora când le sugerăm aceasta.

Concentrarea asupra discului solar este crucială în timpul exerciţiului spiritual de tragere cu arcul, îndeosebi dacă are şi semnul OM. Senzaţional este că acest disc de pe coperta cărţii are proprietatea de deschidere a clarviziunii, clarmirosului, clargustului, precum şi a telepatiei. Obţinem încă o confirmare a influenţei pe care o are acest exerciţiu prin apariţia senzaţiei de căldură de-a lungul coloanei vertebrale, menţionată anterior, ca o trezire a forţei mistice KUNDALINI (cum este denumită poetic în scrierile indiene). Căldura aceasta se ridică

treptat, urca de-a lungul coloanei, până sus. Cu ajutorul ei se deschid toţi centrii, inclusiv al treilea ochi sau Floarea de lotus cu şase petale, ca o floare adevărată care se desface în timpul iernii într-o seră. Pentru că aceste valuri de căldură să nu dăuneze exerciţiului, se recomanda efectuarea unui anumit exerciţiu de respiraţie, cunoscut sub numele de „FOALE” (BHASTRIKA).

9.8. EXERCIŢIU DE AMPLIFICARE A ENERGIILOR (FOALE)

Ne aşezăm drept şi respirăm, alternând rapid inspiraţia şi expiraţia (din diafragma), de aproximativ douăzeci de ori, ca o pompă de aer (fără încordare). Apoi inspiram lent şi profund, menţinem cât putem de mult aerul în plămâni şi expiram lent. Repetam tot acest complex respirator de trei ori, concentrându-ne gândul de fiecare dată asupra coccisului, a coloanei la înălţimea plexului solar şi apoi a zonei cervicale a coloanei, în dreptul fosei cervicale. Vom constata de fiecare dată, la repetarea acestui exerciţiu de respiraţie, ca toată cantitatea de căldură concentrată într-un punct să i ridică la punctul următor (adică de la coccis până în dreptul plexului solar, de aici la fosa cervicală şi apoi mai sus). Aceste exerciţii se efectuează în timpul concentrării asupra discului solar, imediat ce apare senzaţia de căldură. În acest timp nu vom întrerupe concentrarea.

Cu timpul încep să apară” frecvent diverse fragmente de viziuni, din prima şi uneori din a doua treaptă. Pentru a înainta cu toată convingerea, trebuie să începem exerciţiul cu viziunile de chipuri umane şi peisaje abia după ce ne va apărea viziunea unei flăcări foarte luminoase, care împrăştie raze. Viziunea aceasta trebuie să fie la fel de vie ca o flacără reală, văzută cu ochii fizici. Ea îi apare fiecăruia de câteva ori şi indica momentul în care orice om care efectuează aceste exerciţii poate trece la etapa superioară a tragerii spirituale cu arcul – KHATCHARI

MUDRĀ (rătăcirea în KHA – lansarea săgeţii). Această flacără reprezintă limba de foc care trebuie înghiţită, adică, prin orificiul din palatul moale, trebuie condusă până la glanda pineală. (Procesul acesta este înţeles de foarte mulţi sub aspect material: limba fizică, prin anumite procedee, este ascunsă în glotă, yoghinii reuşind prin aceasta să înfrângă foamea, setea, bolile şi moartea, putând fi şi îngropaţi de vii.) În locul acestei limbi de foc poate apărea uneori şi viziunea unei lumini ce împrăştie raze în jur. În cazul concentrării asupra simţului hipofizei reuşim uneori să reducem într-o măsură presiunea, şi atunci apar viziuni luminoase, de exemplu flacăra unei lumânări care arde pâlpâind şi se vede foarte clar. Viziunile acestei flăcări nu sunt ceva imaginar, ci apar complet pe neaşteptate şi sunt atât de pregnante şi de luminoase, încât acoperă toate celelalte fenomene.

9.9. LANSAREA SĂGEŢII

„Cunoaşte ţinta veşnică” – în aceste cuvinte este cuprinsă întreaga taină a ultimei acţiuni; finalizarea tragerii cu arcul. După ce lansează săgeata, arcaşul priveşte neabătut în direcţia în care a plecat aceasta, să vadă dacă a lovit ţinta în centrul ei. La fel şi arcaşul spiritual, după ce şi-a relaxat toată încordarea conştiinţei, trebuie să privească obiectul pe care l-a ţintit. Dar dacă adevăratul arcaş, care foloseşte un arc fizic, după ce a dat drumul săgeţii nu mai poate influenţa traiectoria acesteia sau zborul ei spre ţinta, arcaşul spiritual se poate opune „rafalelor de vânt” care apar în conştiinţa sa, poate ţine sub control zborul săgeţii sale spirituale.

Acest control nu trebuie să constituie o nouă concentrare. care’s lanseze o nouă săgeata, de parcă ar mai trage o dată. Dar nu trebuie să fie nicio aşteptare pasivă… Cunoaşte ţinta” aşa spune formula. Nu trebuie să admitem niciun alt gând („rafală de vânt”), deoarece fiecare abatere de acest fel va denatura rezultatul, va

abate săgeata de pe direcţia cea bună, iar aceasta înseamnă că în locul obiectului vizat (ţinta) ea va lovi o altă ţintă – gândul întâmplător. Dar, pe de altă parte, această fază de cunoaştere a ţintei nu trebuie să reprezinte o reprimare activă a oricăror momente ce ne pot sustrage. Cu alte cuvinte, durata şi eficientă acestei etape de cunoaştere a ţintei depind nemijlocit de amplitudinea la care am încordat arcul, adică de concentrare. Deoarece orice forţă determina o rezistenţă a mediului exterior (în cazul nostru – o oboseală a gândirii), conform legii generale de obţinerea a formei aerodinamice, vom avea o curbă minimă de oboseală, care reprezintă, în acelaşi timp, un maximum de putere.

În acest fel, maximul se afla la 3/4 din lungimea curbei faţă de punctul iniţial. Lungimea totală a curbei este cu atât mai mică, cu cât panta ei este mai mare. În practică rezulta de aici că, cu cât tensiunea concentrării este mai mare, cu atât este mai scurt efectul, adică viziunea, contrar aşteptărilor, are o durată mai mică. De aici rezultă o importanţă concluzie practică: cu cât concentrarea este mai calmă, cu atât durata viziunii este mai mare.

Ca şi până" acum, ne vine în ajutor terminologia Indiana. DHARANA înseamnă „reţinerea principiului gândirii" şi o traducem prin concentrare numai datorită resurselor insuficiente ale vocabularului nostru occidental. Prin concentrare noi înţelegem totdeauna o anumită încordare, o presiune exercitată de gândire, pe când reţinerea nu este nimic altceva decât „sprijinire", uşurare", proptire" de obiect prin efectul propriei greutăţi, cu minim de efort. Cu alte cuvinte, DHARANA denumeşte tocmai ceea ce am avut în vedere vorbind despre curba minimă de oboseală sau curba maximă de putere. Este încă o dovadă că înţelepţii din vechime cunoşteau bine bazele mecanicii moderne.

Principiul gândirii trebuie să „apese” deci asupra obiectului numai cu propria sa greutate, atât şi nimic mai mult. Dacă presiunea pe care o exercita este prea puternică, curba de putere creşte prea brusc şi durata puterii este micşorată. Dacă presiunea va fi prea slabă, panta curbei este prea mică şi succesul vine mult prea lent. Aceasta este taina concentrării.

Diferenţa între destinderea concentrării şi meditaţie consta doar în respiraţie: cu cât încercam mai mult să reţinern un obiect, imaginea sa interioară, cu atât mai mult se încetineşte inspiraţia, care devine din ce în ce mai lentă, până atinge punctul de maximum, iar apoi trece în contrarul sau – expiraţia. Astfel, este conectată meditaţia. De aici rezultă că, pentru aprofundarea concentrării, se va prelungi faza de inspiraţie, iar pentru aprofundarea meditaţiei – faza de expiraţie. Când respiraţia se va încetini atât de mult, încât va deveni nesesizabila, apar fantasme de la prima până la a patra treaptă – cea superioară; respiraţia scade în continuare tot mai mult, pentru ca la a patra treaptă să devină nulă, să se întrerupă complet. În legătură cu aceasta, în momentul viziunii conştiinţa de sine dispare total, omul uita de sine. Această stare se numeşte LAIA (întrerupere) şi se referă atât la respiraţie, cât şi la conştiinţa de sine.

Există şi o altă diferenţă importantă între concentrare şi meditaţie, caracterizată reuşita prin compararea cu tebnica tragerii cu arcul. Aceasta se referă la direcţia atenţiei. Dacă în cazul concentrării conştiinţă este orientată spre centrul dintre sprâncene, prin aceasta manifestându-se senzaţia că obiectul este retras tot mai adânc în interiorul capului, aşa cum săgeata este trasa înapoi, în sens invers zborului ei, în cazul meditaţiei, atenţia trebuie orientată către cel de-al treilea ochi. Vom avea senzaţia că privirea interioară se îndreaptă către centrul dintre sprâncene. Acest fapt, de care ne putem

convinge fiecare, a condus la o interpretare incorectă a acestei tehnici: mulţi îşi încrucişează ochii la rădăcina naşului său îşi privesc rădăcina nasului, ceea ce nu este corect. Trebuie înţeles cât se poate de bine că orientarea ochiului interior spre punctul dintre sprâncene trebuie să fie produsă numai prin transferarea privirii către interior şi nu încrucişând ochii, ochii nu participa la acest exerciţiu, la fel cum privitul în cel de-al treilea ochi, în centrul capului, unde la concentrare simţim o greutate, ne trimite de îndată privirea înainte, în punctul plasat între sprâncene, către exterior. Ţinând seama de aceasta, trebuie să interpretăm şi să înţelegem exact toate indicaţiile conţinute de sursele originale despre tehnica privirii în aceste exerciţii.

Când anume este necesar să se treaci de la concentrare la meditaţie? Această trecere are loc de la sine, în momentul intersectării obiectului cu punctul senzaţiei de apăsare pe care o simţim în cap. Cititorul poate efectua următorul experiment: să se concentreze asupra centrului capului pentru o clipă, dar apoi să se abată foarte puţin din acest punct în direcţia glandei pineale. Va simţi imediat cum vederea se lansează înainte, în centrul plasat între sprâncene.

Există, prin urmare, două teste de concentrare, care se succed automat, unul după altul:

— 1. Concentrarea, în adevăratul sens al cuvântului, ca o menţinere a principiului gândirii pe obiect. Aceasta treaptă este caracterizată totdeauna prin respiraţie continua, prelungirea inspiraţiei şi menţinerea aerului în plămâni şi prin orientarea direcţiei privirii asupra centrului dintre sprâncene. Prin aceasta se realizează întinderea arcului.

— 2. Meditaţia propriu-zisa, ca o contemplare a obiectului în centrul dintre sprâncene. Ea este însoţită totdeauna de respiraţie nesesizabilă, prelungirea expiraţiei

şi pauze fără aer în plământ, şi orientarea spre al treilea ochi, în mijlocul capului, unde apare presiunea la concentrare. Prin aceasta se realizează lansarea săgeţii (forma gând).

Deoarece aceste două trepte se succed automat, aşa cum am mai arătat, la fiecare întrerupere a meditaţiei de gânduri noi şi revenire la claritatea anterioară a gândirii, este necesar să învăţăm să nu amestecăm aceste faze. De exemplu, nu este permis să desfăşurăm treapta întâi însoţită de respiraţie nesesizabilă, iar pe cea de-a doua – de respiraţie continua; nu este permis să orientăm concentrarea spre al treilea ochi, iar meditaţia – direct în centrul dintre sprâncene.

Din ţoale acestea deducem tehnica finală a vederii fără ajutorul ochilor.

— 1. Se recomandă, de şi nu se referă nemijlocit la vederea fără ajutorul ochilor, să se efectueze în prealabil, timp de douăzeci-treizeci de zile, antrenamente după metodica descrisă în prima parte, până la obţinerea „miresmei cereşti” sau a „gustului paradiziac”. Acest antrenament este necesar deoarece succesul pe care îl obţinem, cel puţin în una dintre aceste direcţii, ne conferă o încredere puternică, tenacitate şi răbdare pe cursul exerciţiilor şi în plus, o reprezentare a concentrării corecte.

— 2. Când atingem nivelul de stăpânire a exerciţiilor de respiraţie şi a poziţiilor corpului, începem exerciţiile TRATAKA asupra discului solar desenat pe hârtie. După două-trei minute de contemplare, închidem ochii şi dorim să vedem acest disc solar cu semnul OM în întuneric, în faţa ochilor închişi. Ne străduim să menţinem soarele în gând.

Poziţia limbii este cu rădăcina pe palatul moale al cerului gurii.

Nu trebuie să uităm, totodată, să repetăm continuu

sunetul OM cu pronunţia corectă.

— După ce avem viziunea unor lucruri neobişnuite, ba chiar şi răspunsuri la întrebările formulate, putem începe antrenamentele cu portrete ale unor persoane: vom determina o cunoştinţă sau o rudă, cu care avem contact sufletesc puternic, sau o personalitate pe care am văzut-o adesea, actor, om de ştiinţă sau pentru care păstrăm un anume sentiment. Timp de câteva minute efectuam TRATAKA cu portretul acestei persoane. După ce privim trăsăturile chipului din portret, vom obţine simţul acestei persoane, de parcă ni s-a alăturat. Închidem ochii şi ne concentrăm pe dorinţa de a menţine acest simţământ sau chipul interior în întunericul de dinaintea ochilor închişi. Apoi expediem obiectul, împreună cu simţământul, în interiorul capului. Nu trebuie să menţinem cu forţa obiectul în centrul dintre sprâncene. Principiul gândirii trebuie să fie oriental exclusiv asupra simţului obiectului. Respiraţia trebuie să fie continuă, iar mâinile cel mai bine este să fie ţinute pe genunchi.

— 4. Când simţim ca obiectul, în rătăcirea sa prin K. HA (din centrul dintre sprâncene până în centrul capului), se apropie de mijlocul capului, încercam să privim simţul obiectului, de parcă s-ar găsi în punctul în care produce presiunea la concentrare. Imediat ce vederea interioară ţinteşte din nou în centrul dintre sprâncene, contemplam obiectul în al treilea ochi. Respiraţia trebuie să fie nesesizabila. Nu avem nevoie decât de aşteptarea viziunii obiectului în al treilea ochi (indirect în centrul dintre sprâncene).

— Când ne fură contemplarea apare viziunea obiectului, care, în funcţie de gradul până la care am evoluat, se aprofundează sau se stinge, lăsând o urmă care pâlpâie. În această etapă procesul descris ne serveşte doar drept exerciţiu.

— 6. După o practică suficient de îndelungată, atunci

când reuşim să prindem acelaşi obiect şi a doua oară, putem reuşi lansarea săgeţii fără să încordăm arcul, direct din al treilea ochi, din spatele glandei pineale sau din centrul dintre sprâncene, privind punctul din creştetul capului, căci şi de aici privirea trece automat tot în centrul dintre sprâncene. Astfel vom începe direct cu meditaţia în al treilea ochi.

În încheiere prezentăm alte câteva exemple din practica, pentru a explica ce posibilităţi ne oferă vederea fără ajutorul ochilor.

„Concentrarea asupra centrului dintre sprâncene”. Mai întâi dorinţa de a vedea un anumit obiect, apoi simţul centrului, apoi concentrarea asupra unei flori de lotus şi, în final, asupra efectului dorit au dat viziunea în mişcare, după care apar multe alte viziuni, fără prea mare efort. Concentrarea a fost însoţită de o căldură puternică în coccis, timp de o oră.

Astăzi – o viziune foarte clară, din treaptă a treia: un chip frumos, în mărime naturală, aplecat puţin într-o parte, cu pleoape mobile, care dispare lent. Am început TRATAKA folosind o hartă de perete pentru a obţine presiunea în centrul capului şi, după unu-două minute, am transferat conştiinţa în acest punct din centrul capului, dintr-odată, împreună cu meditaţia şi respiraţia nesesizabilă. Viziunea s-a produs după cinci minute.

Recomand mai întâi să se privească în centrul dintre sprâncene, înainte să se transfere concentrarea în al treilea ochi, pentru că apoi să se privească în al treilea ochi, readucând astfel privirea în centrul dintre sprâncene.

9.10. ARCAŞUL PERFECT

„Cel mai bun dintre cei care exersează, al cărui spirit a înţeles DHIANA, cel mai bun între cei care văd, este capabil să pornească repede la drum într-un alt corp. Atotştiutor, atotvăzător, făcând bine tuturor fiinţelor, înţelegând sensul tuturor scrierilor, enunţând învaţiitura

unică, fiind cunoscut prin puterile sale măreţe, neobişnuite, trăind îndelung, capabil să facă să apară lucrurile din trei lumi şi să le păstreze sau să le fac să dispară" (*Tantrele*, 34).

Până aici am descris tehnica tragerii spirituale cu arcul, în principal primele trei trepte, care sunt accesibile oricărui om. La cea de-a patra şi ultima treaptă, a cărei perfecta stăpânire conduce la măiestrie, m-am referit numai în treacăt. Expunerea ar fi însă incompletă dacă nu am dispune de o prezentare exactă a acestei trepte, a Maestrului, care constituie încununarea evoluţiei în acest sens.

În şcolile mistice de tradiţie orientală treptele evoluţiei spirituale sunt enumerate şi descrise cu lux de amănunte, chiar dacă expresiile folosite sunt voalate. De aceea, este nevoie de multă intuiţie şi profunzime a spiritului pentru a descifra tainele, care le sunt împărtăşite numai celor iniţiaţi. Aceasta explică din ce cauză, chiar şi în materialele recent publicate, învăţătura Indiana este prezentată atât de încâlcit şi contradictoriu, ceea ce face ca un cititor pretenţios şi cult fie să renunţe la ele, considerându-le neştiinţifice şi fără rost, fie să încerce să le completeze şi să le îmbogăţească continulul. Au apărut astăzi foarte mulţi „specialişti" în tragerea cu arcul care nu reprezintă mare lucru de fapt. Pentru a face parte dintr-o astfel de şcoală spirituală, un discipol trebuie să se supună unei discipline etice foarte stricte, care cuprinde, în principal, patru virtuţi: recunoaşte-rea, absenta patimilor, comportarea drept-credincioasa şi aspiraţia către salvare, către izbăvire. Desigur, recunoaşterea nu are aici sensul succesului în viaţă sau al depăşirii patimilor elementare, cum ar fi gelozia, ura, răzbunarea. Discipolul spiritual trebuie, mai degrabă, să recunoască diferenţa dintre real şi nereal, dintre bine şi rău, dintre etern şi trecător. Din această primă calitate apar de la sine toate

celetalte, cum ar fi detaşarea de tot ceea ce este nereal, rău intenţional şi trecător, ca şi o comportare corectă şi plină de credinţă.

Aceasta din urmă calitate are şase aspecte:

— Liniştea gândurilor.

— Stăpânirea de sine.

— Calmul acţiunilor.

— Răbdarea.

— Încrederea în alţii sau în sine

— Atenţia bine orientată.

— În sfârşit, dorinţa de eliberare, dar nu în sensul refuzului şi renunţării la lume, ci în sensul eliberării interioare de tot ceea ce este lumesc.

Aceasta din urmă calitate, care constituie rezultatul celor precedente, imprima celui în cauză destoinicia iniţierii. Fără aceasta pregătire spirituală, cel vizat nu-şi va găsi Mentorul, chiar dacă ar răscoli lumea. Dacă a dobândit această calitate, el nu trebuie să caute nicăieri, căci Mentorul va veni singur, deoarece îşi aşteaptă de mulţi ani discipolul, cu mult înainte ca acesta să se fi hotărât să-şi caute un mentor. Premisele aşteptării sufleteşti sunt aceleaşi din cele mai vechi timpuri. Ele sunt imuabile, ca şi legile naturii. Pe de altă parte, discipolului nu i se cere perfecţiunea, el trebuie doar să se străduiască să îşi dezvolte însuşirile necesare. Dar încă înainte de a atinge nivelul dorit, el va practica deja exerciţii şi ritualuri de meditaţie asupra unor obiecte strict materiale.

Astfel începe pregătirea discipolului. După câteva luni de meditaţie asupra unor obiecte din lumea strict materială vor apărea primele viziuni de lucruri neobişnuite. Şi abia după aproximativ un an apare viziunea Mentorului. Mai întâi îi apăr ochii luminoşi, care domina totul, iar după alte exerciţii discipolul îşi vede Mentorul faţă în faţă.

Un mentor atent va constata analogii în această

manifestare a măreţiei legii cosmice a armoniei. Această lege, cea mai importantă dintre toate, poate fi formulată astfel: centrele cercurilor mici se rotesc în jurul centrului unui cere mai mare. În acest mod, se formează zilele şi nopţile în cursul celor două săptămâni când Luna este în creştere, compunând jumătatea luminoasă a lunii – ziua lunară, şi zilele şi nopţile când Luna este în descreştere – care formează jumătatea întunecoasă a lunii – noaptea lunară. În acest fel, se formează timp de şase luni, cât Soarele se deplasează către sud, noaptea anului, iar celelalte şase luni, cât Soarele se deplasează către nord – ziua anului. Câteva zeci de ani din viaţa unui om reprezintă partea luminoasă, de dezvoltare – ziua vieţii sale, iar aproximativ tot atât reprezintă coborârea pe versantul opus – noaptea existenţei respective etc.

În cazul nostru fiecare treaptă de evoluţie a unei sfere este supusă aceloraşi legi ca subdiviziunile treptei respective. La fiecare etapă a evoluţiei mistice se repeta aceeaşi serie de momente distincte, treptele meditaţiei compun în acelaşi fel fiecare etapă a evoluţiei. Dacă meditaţia are patru trepte – aşezarea săgeţii şi ochirea, întinderea arcului, lansarea săgeţii şi aşteptarea loviturii, în centrul ţintei sau contemplarea acesteia, în esenţă să – seria de exerciţii cuprinse în cele patru trepte ale evoluţiei este identică, de la discipol la mentor. La fel se întâmplă şi cu viziunile: viziunile dintr-o meditaţie se succed în aceeaşi ordine în care sunt compuse, la rândul lor, din exerciţii. Deşi predomina tendinţa de bază a momentului dominant, în general raportul rămâne acelaşi. Acest aspect important ne permite se deducem matematic caracteristicile de bază ale treptelor respective, pe baza caracterului general al subdiviziunilor care le compun. Această corespondentă poate fi determinate în felul următor:

1. Prima *treaptă* de *meditaţie* – PRIMARĂ, MATERIALĂ. Viziunile ei sunt lucruri neobişnuite. Un

mistic la nivelul primei trepte este preocupat de obiectele materiale primare şi rezultatul contemplării sale este numit contemplare „cu îndoială, deoarece nu poate identifica obiectul care îi apare în viziune. Dacă însă poate identifica obiectul, contemplarea sa este numită „fără dubii”.

2. *A doua treaptă de meditaţie* – CONCENTRAREA. Ea este însoţită de respiraţia continue. Viziunile acestei trepte sunt răspunsuri la cele ce ne-am propus şi sunt privite de asemenea cu îndoială, deoarece încă nu se poate determina dacă aceste viziuni se referă la trecut, prezent său viitor şi dacă au fost provocate de gânduri proprii sau străine. Când însă îndoielile sunt depăşite, ceea ce se poate realiza prin verificare, contemplarea în această treaptă este numită treaptă „fără îndoieli”, deoarece, cum am mai văzut, poate depăşi toate obstacolele din spaţiu şi timp. Deşi aceasta treaptă nu este ultima, plină de adevăr, ea conţine adevărul trecutului sau viitorului şi, dar nu obligatoriu, al prezentului. Ea aparţine sferei materiale fine, atemporale, de aceea este necesara evoluţia la o treaptă superioară pentru a pune în relaţie această cunoaştere şi realitatea imediată. Aici se manifestă legea, pe care o ignora adesea clarvăzătorii, conform căreia viziunile se dezvoltă de sus în jos, de la spiritual către fizic, şi nu invers.

Dacă practica celei de-a doua trepte de meditaţie consta în a privi un obiect luminos, Soarele strălucitor, în mod analog apare practica pentru a doua treaptă de dezvoltare mistică, ce se bazează pe meditaţia asupra luminii în care apare obiectul menţionat la prima treaptă. Şi în acest caz apare o căldură puternică la nivelul coloanei, în întregul corp. Această căldură este denumită focul şarpelui – KUNDALINI – denumire alegorică a pătrunderii energiei cosmice vitale în canalele şi centrii de materie fină, în florile Lotusului, trezit la viaţă” şi înflorind

din acest foc mistic. De aceea la nivelul treptei a doua exerciţiile se desfăşoară cu adevărat în sistem yoga.

3. A treiea treapta de meditaţie. Când acest foc mistic al şarpelui atinge nivelul spraiicenelor, zeitatea KUNDALINI se dezvăluie privirii spirituale a misticului sub forma unei limbi de foc, nu în mod alegoric, ci chiar apare în faţa ochilor săi închişi sub forma unei adevărate flăcări ce arde. Acest moment marchează *a treia treapta a meditaţiei*, ca şi a treia treaptă de evoluţie a misticului, Acum el începe să mediteze asupra unui punct (BINDU DHIANA). Ce înseamnă aceasta? Cuvântul indian BINDU înseamnă picătură şi sugerează formă de picătură a limbii de foc. Această limbă de foc este vestită KHATKHARI MUDRĀ, care, sub aparenţa înghiţirii limbii, ascunde vederea limbii de foc în zona KHA – intervalul dintre hipofiza şi glanda pineală (în sens figurat – spaţiul ceresc), deasupra palatului, între centrul dintre cele două sprâncene şi occipital. Aceasta vedere a limbii de foc, contemplarea acesteia, numită în yoga „privire (contemplare) cu încântare”, este cea care oferă cunoaşterea deplină a obiectului.

Percepţia reală, drept în faţa ochilor, este la fel că starea de încântare. Căci taina puterilor yoghine este capacitatea de a vedea obiectul în al său al treilea ochi şi, în acelaşi timp, cu toată claritatea formei, culorii şi luminozităţii acestuia. Iată cum explică AGNI YOGA: „Fiecare vedere distinctă a unui obiect în al treilea ochi face pentru noi obiectul aproape palpabil. Când imaginea obiectului este chemată în deplină perfecţiune a liniilor şi culorilor, asupra să putem acţiona nemijlocit. Atunci putem deposeda acest obiect, indiferent de distanţă, îl putem stăpâni şi acţiunea noastră se poate răspândi de la obiectele cele mai frecvente până la planetele cele mai îndepărtate”.

Aceasta viziune a şarpelui de aur răsucit şi a limbii

de foc în coccis – MULADHARA – face să se trezească de la sine puterile KUNDALINI, care se ridică într-o clipă, ajungând în toată strălucirea la nivelul capului şi deschizând centrii. Viziunea glandei pineale, a unuia sau mai multor oameni, îi aduce pe aceştia în totală stăpânire, astfel încât ei percep toate gândurile transmise în mod clasic, ca şi cum ar fi sub hipnoză. O vedere similară a centrului plasat în ombilic oferă o imagine exactă în profunzime, cu structura internă a corpului respectiv, ca o radiografie. Cititorul poate găsi numeroase alte date despre toate acestea în capitolul al treilea din YOGA – SUTRA PATANDIALI, unde sunt prezentate multe alte forţe obţinute prin viziuni.

4. Dezvăluirea totală a tuturor forţelor psihice nu este însă treapta cea mai înaltă, îndeosebi pentru că PATANDJAL1, care consideră aceste forţe doar un adaos la SAMĀDHI, spune în continuare: „Prin indiferentă, chiar faţă de aceste forţe, se distruge sămânţa răului şi vine eliberarea”.

Prin eliberare SAMĀDHI se înţelege revenirea deplină la Perfecţiunea Sacră. De aceea, *a patra treaptă de evoluţie* trebuie doar să-l conducă pe yoghin către acest scop suprem.

Să revenim la cele patru trepte de meditaţie, de această dată doar la ultima parte, care, conform legii analogiei, trebuie să definească caracterul fundamental al celei de-a patra trepte de evoluţie. De fapt toate forţele aparţin acestei a patra trepte, care este greu de atins – cea a contemplarii ţintei, Ele apar în momentul uitării totale de sine, contopirii depline cu ţinta. Despre aceasta ne vorbeşte MUNDUKA UPANISHAD:

„OM este arcul, EU (ATMAN) sunt săgeata, iar BRAHMA este ţinta. Loveşte cu atenţie în ţinta şi fii precum săgeata, una cu ea”.

Astfel, a patra treaptă de evoluţie este caracterizată,

în primul rând, prin a deveni una cu săgeata şi ţinta. În urma acestui fapt, în această treaptă de evoluţie se vor naşte toate forţele de la sine, fără niciun fel de exerciţii. Dacă vom analiza acum problema din direcţie opusă, în scrierile înţeleptului BHERANDA vom afla numai trei meditaţii: de substanţă primară, luminoasă şi de substanţă fină"; el indica, totuşi, caracterul binar al acesteia din urmă, ca o contemplare a marelui zeu KUNDALINI şi BRAHMA, ca un punct. Acesta spune:

„Dacă, printr-o mare fericire, cuiva i se trezeşte KUNDALINI, el merge înainte Împreună cu EUL din corp, prin orificiul de la nivelul ochilor. şi călătoreşte pe Calea regilor, dar nu poate fi vizibil, datorită marii lui luminozităţi... Yoghinii obţin orice succes în meditaţie prin SAMBHAVI MUDRĀ. Aceasta este meditaţia tainică a substanţei fine, greu accesibilă chiar şi zeilor".

Această apariţie a zeului KUNDALINI sub forma unei limbi de foc am mai trăit-o în a treia treaptă. Deci obiectul meditaţiei în a patra treaptă trebuie să fie contemplarea lui BRAHMA ca punct. Pe de altă parte, în capitolul al treilea BHERANDA spune: înseamnă că aceasta este meditaţie de treapta a patra: în cap, între hipofiza şi glanda pineală, unde anterior a apărut viziunea limbii de foc, aşază-i propriul EU, adică realizează concentrarea asupra senzaţiei de EU, ca şi cum EUL este una cu flacăra. Astfel, pe de o parte, BINDU poate fi contemplat ca un BRAHMA şi conştiinţa noastră trebuie unită de acesta. Pe de altă parte, aşa cum se spune şi în UPANIŞADE, două strofe mai jos, acest BRAHMA este o flacără mult mai subtilă decât tot ce este mai subtil şi trebuie să fie săgeata ce nimereşte în EU".

Urmărea acestei meditaţii, cea mai subtilă dintre toate meditaţiile, este cunoaşterea eului. Iar PATANDJALI adăugă:

„Prin cufundarea sinelui vine cunoaşterea propriului

EU. De aici cresc auzul, pipăitul, gustul şi mirosul”.

Există o metodă de acţiune magnetică ce conduce la deschiderea acestui centru. Pe fruntea persoanei care este supusă testului aşezăm ambele degete mari ale mâinilor, de-a lungul sprâncenelor, astfel încât să formeze aparent al doilea rând de sprâncene. Se mângâie uşor fruntea cu aceste două degete, dinspre mijloc, de-a lungul sprâncenelor. Celelalte degete se ţin răsfirate, pe laturile capului, astfel încât degetele mici sunt dincolo de orificiile urechilor. Dacă persoana testată este senzitiva, după un timp de pase magnetice de acest fel va avea viziuni”.

Pentru a deschide al treilea ochi trebuie să simţim locul glandei pineale. În acest caz se procedează astfel: ne concentrăm în centrul dintre sprâncene. Rezultatul nu este simţul acestui punct, ci, în mod excepţional, simţul celui de-al treilea ochi. De aceea în Yoga se recomanda: concentraţi-vă asupra punctului dintre sprantcene, ceea ce, adesea, este înţeles în mod eronat că încrucişare a ochilor la rădăcina nasului. Pentru a îndrepta aceasta eroare, uneori profesorii de yoga înţeapă” acest punct al frunţii discipolilor cu un instrument ascuţit. Atunci discipolul se concentrează” involuntar în punctul dureros şi îşi simte cel de-al treilea ochi. Astfel s-a procedat la proclamarea ca yoghin a lui SHRI RAMA KRISHNA.

Contraindicaţii pentru exersare au femeile care se afla în ciclu lunar calendaristic, plus trei zile după el. La fel, nu se fac meditaţii pentru deschiderea centrilor de forţă în timpul ploilor torenţiale şi furtunilor. În schimb se recomanda după ce a ieşit curcubeul, fiindcă după ploaie are loc curăţarea straturilor atmosferice de anumite energii.

Concentrarea gândului pentru deschiderea ochiului al treileii se face după desenul făcut pe ultima pagină a copertei, de dorit după ora 19,00. Cea mai bună oră ar fi între 21,00 – 23,00, pentru meridianele noastre.

— Fixati cartea cu imaginea soarelui la nivelul ochilor la distanţă de o mână întinsă. Se poate fixa şi la o distanţă mai mare, dar să nu depăşească înălţimea voastrii. (Se sta în picioare sau pe un scaun.)

— Relaxaţi-vă. Reglaţi-vă respiraţia. Nu se respira profund, doar superficial. Gândul să fie ja locul dintre sprâncene.

— Priviţi relaxat în ordinea descrisă mai jos, timp de aproximativ 3 – 5 minute, fiecare detaliu în parte, în sens orar.

— Cerul seni – razele soarelui

— Cercul soarelui cu semnul soarelui * (… OM)

— Semnul soarelui (… OM)

— Doar punctul mic al semnului „OM”.

— Apoi închideţi ochii şi doriţi să vedeţi acest „Soare” în faţa ochilor închişi, aşteptând aproximativ 3 – 5 minute.

* semnul soarelui

Acest exerciţiu (meditaţie) se repeta timp de două ore. Dacă aţi reuşit să vă apăra ALBASTRU în faţa ochilor închişi, centrul Ajna s-a deschis. O căldură care trece prin coloana vertebrală, aducând în faţa ochilor imaginea unei flăcări de lumânare sau a unui foc, ridică energia Kundalini de la baza trunchiului către creştetul capului. Dacă vă ameţeşte şi apare galben-portocaliu în faţa ochilor închişi şi vi se face cald întrerupeţi meditaţia punând mâna stângă pe plexul solar şi dreapta pe creştetul capului, inspirând adânc, deschizând ochii.

Dacă în timpul meditaţiei va apărea un ochi care vă priveşte fix – de culoare bleu-albastru – este ochiul vostru al treilea. Aţi reuşit!!!

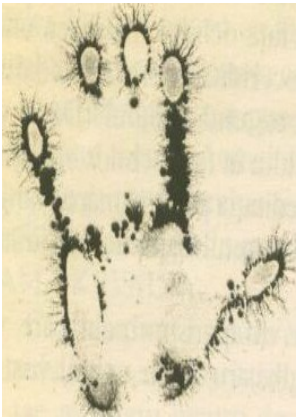
Mantra OM se repeta tot timpul meditaţiei.

Persoanele care au avut probleme de sănătate (rinita

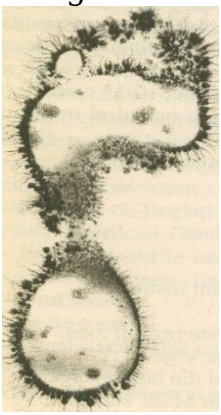
alergică sau sinuziţii) vor avea un timp mai mare de exersat, în schimb îşi vor vindeca afecţiunile în procesul meditaţiei. Dacă veţi exersa timp de două ore continun – se deschide chakra Ajna. Este bine să vă priviţi în oglindă după exerciţiu, în punctu dintre sprâncene, 10 – 15 secunde, apoi închideţi ochii dorind să vă vedeţi ochiul al treilea, apoi aura capului.

Continuaţi prin a vizualiza organele interne.

Vă doresc succes.



Aurele palmelor şi ţapilor obţinute prin electronografie



CUPRINS

Introducere…2

Cap. I Ce înseamnă să fii medium...4
Animism şi spiritism...5
Comuniunea ...6
Corpul astral ...8
Aurele şi culorile ...8
Chakrele...11
Legătura reciprocă vindecător-pacient «Karma şi etica ...17
Ce este vindecarea psihică?...18
Cap. II Procedee de vindecare...22
Energia...22
Împământarea...23
Imagini vizuale... 24
Procedee simple de vindecare ...24
Vindecări prin crearea imaginilor mentale...28
Tratamente la distanţa ...29
Vindecarea cu ajutorul unui spirit-mentor ...31
Chirurgia psihică sau PS...33
Cap. III Autovindecarea...35
Trezirea ...35
Durerea şi boala... 36
Dirijarea energiei...38.
Deschiderea şi închiderea chakrelor ...39
Stagnarea ...41
Meditaţia şi vindecarea cu ajutorul culorilor ...41
Readucerea corpului din stările PSI...43
Cum se înlătură în legăturile energetice ...47
Neutralitatea şi nonrezistenţa ...49
Şocurile psi...50
Cap. IV Citirea psihică... 51
Viaţa noastră de medium ...52
Tablouri şi imagini iraţionale... 53
Ştergerea informaţiilor negative din aură ...55
Citirea aurei cu ochii deschişi ...56
Cum se citesc chakrele ...58

Determinarea poziţiei durerii în aura şi în corp …59
Autoapărarea …59
Comunicarea …61
Îmbinarea imaginilor …62
Perfecţionarea citirii psihice…65
Cap. V Etape avansate de vindecare PSI…95
Purificarea chakrelor …66
Stăpânirea corpului…68…
A fi sănătos …69
Vocea interioară…70
De ce se îmbolnăvesc oamenii?…70
Vindecarea prin preluarea bolii …71
Tulburările psihice „Necooperarea psihică” …71
Narcoticele…72
Moartea …73
Legăturile karmice…76
Cap. VĂ Credinţa, intuiţia, autorenuntarea…78
Vindecarea prin credinţa …79
Crearea şi distrugerea …81
Realitatea …82
Visele, vindecarea în somn şi clasele astrale…84
Cap. VII Retrospecţia…88
Prezicerile, presimţirile şi vieţile viitoare… 91
Cum să ne citim viitorul…92
Mentorii spirituali…93
Procesul de vindecare în afara corpului …95
Cunoaşterea curpului nostru de ciitre propriul no. stru spirit…96
Cap. VIII Deschiderea celui de-al freilea ochi…97
Telepatia …97
CJarmirosul…97
Clargustul…99
Deschiderea simţurilor în hipnoza …101
Clarviziunea …101
Al treilea ochi …103

Treptele maestrului...105
Cap. IX Teoria şi practica tragerii spirituale cu arcul...110
Timpul... 112
Respiraţia ...116
Exerciţiul ritmic de respiraţie preliminar Kevali (exerciţiul propriu-zis) ...117
Poziţia corpului ...118
Punerea săgeţii în arc şi ochirea ...123
Întinderea arcului ...127
Exerciţiu de amplificare a energiilor (foale) ...131
Lansarea săgeţii ...132
Arcaşul perfect...136
Cuprins...144